

གཞུང་ཆེན་ཁག

ཉམས་ཉིད་བདུན་ཅུ་པའི་ཚུ་འབྲེལ།

༼དུ་ཅི༽



མགོན་པོ་ལྷ་མོ།

ཨིང་ཁྲེ་ས་ཤིག་མཛད་དེ་ཆེན་མོའི་ཚུ་མཉམ་ཀློག་ཁག་ཁོད།

གཞུང་ཆེན་ཁག

༡༡། རྒྱུ་ཉིད་བདུན་ཅུ་པའི་རྩ་འགྲེལ་བཞུགས་སོ། །

། དབྱ་མ། །



ལྷོ་མཚོ།

༡༩༩

ལྷོ་མཚོ་ལྷོ་མཚོ།

༡༩

མགོན་པོ་ལྷོ་མཚོ།

དེབ་ཅན།

ZKHU333313

ཕྱེད་གེ་མི་ཞིང་པ་ར་ལ་གཞི་བཙུག་པ་ཡིན།

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱས།

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷན་པ་ལྷན་པ་དེ་ལྷན་པ་བཅོས།

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འབྲེལ་ས་སྤེལ་བྱས།

༡༠༧༩ མེད་ལྷན་པ་བྱས་པ་ཆེན་མོས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱས།

དེབ་ཅན། 15x21

ཡིག་ཅན། 14

ཡིག་གཏང་སྤྱོད། 41,818

ར་ཆོའི་བྱ་ཆོག་སྤྱོད་ཀྱི་ལ་བྱས།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ར་ཆོའི་ཡིག་སྤྱོད།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

པ་ར་སྤྱོད་ཀྱི་བྱས་པ་དེ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་དེ་ལྷན་པ་བཅོས།

རོ་སྤྲོད་མདོར་བསྟུན།

དཔལ་མགོན་འབགས་པ་སྤྱི་སྤྱོད་ནི། བསྐྱལ་བ་གངས་མེད་པའི་དུས་ནས་ཐུགས་བསྐྱེད་ཅིང་།
ཆོགས་གཉིས་བར་མ་ཆད་དུ་བསགས། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་བརྗོད་གྱིས་མི་ལང་བར་སེམས་ཅད་
གངས་མེད་པའི་དོན་མཛད་བཞིན་བ་ལས། ཞིང་འདྲིར་བསམ་བཞིན་དུ་བྱོན་པ་ཞིག་སྟེ། བཙུན་ལྷན་
འདས་གྱི་ལུང་གིས་ཟེན་བ་དང་། ཤིང་རྩེ་སྒོལ་འབྱེད་གཉིས་གྱི་ནང་ཆོན་གྱི་སྤྱོད་བྱ་ཞིག་ཡིན།

རྒྱ་གར་གྱི་ཕྱོགས་བེད་རྒྱ་ཞེས་པའི་ཡུལ་དུ་བཙུན་ལྷན་འདས་བྱ་ངན་ལས་འདས་ནས་ལོ་
བཞི་བརྒྱ་ཙམ་སོང་བའི་དུས་སྤྱི་འབྱུངས། མཆན་མཁན་གྱིས་ཆེ་རིང་ཤོས་ལ་ལོ་བདུན་ལས་མི་
ཐུབ་ཟེར་བས། པ་མ་གཉིས་གྱིས་བྱ་ཤི་བའི་རོ་མིག་གིས་མཐོང་མ་བཟོད་པར་གཡོག་དང་བཅས་
ཡུལ་གཞན་དུ་བཏང་། རེས་གྱི་ཡུལ་དབྱུས་གྱི་དགོན་པ་ཆེ་ཤོས་ན་ལེ་རྒྱར་ཕེབས་ཏེ་སློབ་དཔོན་
བཅ་ཟེ་ས་ར་ཏ་དང་མཛལ་ཏེ་ཆེ་དབང་ཞུས། གཞན་གསང་བ་འདུས་པ་ལ་སོགས་པའི་གསང་
སྤྱགས་གྱི་ཆོས་མང་པོ་གསན། མཁན་པོ་སྤྱི་གཙན་འཛིན་བཟང་པོའི་བྱང་དུ་དགེ་སློང་གི་སྒྲོམ་པ་
ཞུས་ཏེ་མཆན་དགེ་སློང་དཔལ་ལྷན་ཞེས་གསོལ།

རྒྱ་ལེ་རྒྱར་སྟེ་སྟོད་གསུམ་དང་རྒྱ་སྟེ་བཞིའི་བཤའ་སྒོལ་གང་ཡོད་རྣམས་གསན་ཞིང་།
གཙོ་བོར་བྱང་སེམས་སློབ་ཤིང་རིན་ཆེན་ལ་མདོ་སྤྱགས་གྱི་དམ་པའི་ཆོས་མ་ལུས་བ་གསན། དེའི་
ཆེ་སྤྱོད་ཆེན་པོ་བྱང་བ་ན། བནས་བརྟན་སྤྱི་གཙན་འཛིན་གྱི་བཀའ་ལྟར་དགོན་པའི་ཞལ་ཏ་བ་གནང་
སྟེ། སྤིང་བར་ནས་གསེར་འབྱུར་གྱི་ཅི་བཞེས་ནས་ཟངས་མང་པོ་གསེར་དུ་བསྐྱར་ཏེ། ཐུ་གེ་མེད་
པའི་ས་ནས་འབྲས་དང་ནས་ལ་སོགས་པ་འཆོ་བའི་ཡོ་བྱད་ཐམས་ཅད་བྲངས་ཏེ། ལོ་བཅུ་གཉིས་གྱི་
བར་དུ་དགེ་འདུན་རྣམས་འཆོ་བས་ཤོངས་པ་མེད་པར་མཛད།

དགེ་འདུན་ལ་གནང་བ་མ་ཞུས་པར་ཆོང་བྱས་ནས་འཆོ་བ་སྦྱར་བ་ཆོས་འདུལ་བ་དང་
འགལ་ཞེས་གནས་ནས་སྤྱང་། དེ་ནས་ཡུལ་གཞན་དུ་བྱོན་ནས་ལྷ་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་མང་པོ་
བཞེངས་ཤིང་། དགེ་སློང་བདེ་བྱེད་ཅེས་བས་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལྷ་སྤྱོད་གཉིས་ཀ་སྦྱར་འབྲིན་པར་བྱེད་
པའི་སྒྲེགས་བས་མང་པོ་བཅུ་མས་བ་ལ། དེའི་གཉེན་པོར་ཆོས་རྒྱ་ཆེར་གསུངས་ཏེ་ལྷ་བ་ལོག་པ་དེ་
རྣམས་སྦྱར་སྤྱང་།

ལྷ་རྒྱལ་འཛོག་པོས་ལྷ་ཡུལ་དུ་གདན་འདྲེས་བ་ལྟར་ཐེབས་ཏེ་ཆོས་རྒྱ་ཆེར་བསྟན། ལྷ་
ཡུལ་ནས་འབྲུམ་གདན་འདྲེས། མཉན་ཡོད་སོགས་ཡུལ་དབུས་ཀྱི་བྱོར་བྱེད་ཆེན་པོ་རྣམས་སྦྱ་
ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་མང་པོ་བཞེངས་ཤིང་། རྗེ་ཆེ་གདན་གྱི་བྱང་ཆུབ་སྤྱོན་ཤིང་གི་མཐའ་སློང་དུ་རྗོལ་
བྲམ་གཤིག་ར་བས་བསྟོར། དཔལ་ལྷན་འབྲུམ་སྤྱངས་མཆོད་རྟེན་ལ་ལྷགས་རིས་བསྟོར་ཞིང་ལྷ་ཁང་
བརྒྱ་ཅ་བརྒྱད་བཞེངས། བྱང་སྤྱོད་མི་སྟན་དུ་ཐེབས་ནས་འགྲོ་དོན་མཛད།

སྤྱི་ཆའི་སྤྲད་ལ་ལྷོ་ཕྱོགས་དཔལ་གྱི་རིར་བཞུགས་ཤིང་མདོ་སྒྲགས་ཀྱི་ཆོས་འཁོར་རྒྱ་
ཆེར་བསྟོར། ལྷག་པར་ཆོས་དབྱེངས་བསྟོད་པ་སོགས་མཛད་ནས་གདུལ་བྱ་མང་པོ་ཐེག་པ་ཆེན་
པོའི་ལམ་དུ་ཁྱིད་པར་མཛད་ཅིང་། རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་ངེས་དོན་གྱི་མདོ་རྣམས་སྦྱར་ཀྱང་དོན་
གཞན་དུ་བསྐྱར་མི་བྱུང་བར་ངེས་པ་བརྟན་པོར་མཛད་དོ། །

དེ་ལྟར་བསྟན་པ་ལ་བྱ་བ་རྒྱ་ཆེར་མཛད་པ་ན། བདུད་སྤྱིག་ཏོ་ཅན་གྱིས་ཡིད་བསྐྱར་པའི་
རྒྱལ་པོ་བདེ་སྟོད་བཟང་པོའི་བྱ་གཞོན་ལྷ་ལྷན་དུ་གྲགས་པས་དབུ་བསྐྱངས་པར། སྟོབ་དཔོན་
གྱིས་དབུ་སྟེར་བར་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཏེ། རྒྱལ་བྱ་དེས་དབུ་བཅད་ནས་བཀོངས་སོ། །དེའི་ཆེ་ཁྲག་
ལོ་མར་བྱང་ཞིང་དབུ་དེའི་ཞལ་ནས། ར་ནི་འདི་ནས་བདེ་བ་ཅན་དུ་འགྲོ། །ཕྱི་ནས་ལུས་འདི་ལ་ནི་
འཇུག་པར་འགྱུར། །ཞེས་པའི་ཆོག་བྱང་བར་གྲགས།

དེ་ནས་རྒྱལ་བྱས་དབུ་སྟེར་འབྱར་གྱིས་དོགས་ནས་དཔག་ཆད་གཅིག་ཅུ་དུ་དོར་བསྟོབ་
དཔོན་བཅུད་ལེན་བྱུང་བས་སྤྱོད་ལུས་དང་དབུ་རྗོལ་བྱུང་ཅིང་། སྤྲར་རིམ་གྱིས་དབུ་དང་སྤྱོད་ལུས་
གཉིས་ཀ་མ་ཉམས་པར་ལོ་རེ་བཞིན་རྗེ་ཉེ་ཉེར་སོང་ནས་མཐར་འབྱར་ནས་སྟོབ་དཔོན་རང་ཉིད་

ཞལ་བཞུགས་དུས་སྟོན་བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་རྒྱ་ཆེར་མཛད་པར་གསུངས་སོ། །

ནམ་ཐར་ནམས་སྤྱོད་དཔོན་འདིས་ཆོས་སྤྱི་ལན་གསུམ་བསྐྱགས་པར་གསུངས་ལ། སྟོན་པ་གཉིས་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་བའི་སྟོན་དཔོན་འདི་དགྲུང་ལོ་བྲག་བརྒྱ་བཞུགས་ཟེར་བ་དང་། སུམ་བརྒྱ་བཞུགས་ཟེར་བའི་བཤད་སྟོལ་གཉིས་ཡོད་ཀྱང་དེ་གཉིས་ཀ་ལོ་བྱེད་ལོ་གཅིག་ཏུ་བཅིས་པའི་ལུགས་ཡིན་པར་ཆེ་བྱར་བྱ་བའི་རྒྱ་གར་ཆོས་འབྱུང་དུ་གསུངས།

སྟོན་དཔོན་འདིས་མཛད་པའི་བསྟན་བཅོས་ལ། དབུ་མ་རིགས་ཆོགས་སོགས་མདོ་སྤྱགས་རིག་གནས་སོགས་ཀྱི་སྟོར་མང་ཞིང་། བོད་ཀྱི་གོང་མ་ཁྱི་སྟོང་ལྗེ་བཙན་ཀྱི་སྐབས་སུ་བོད་སྐད་དུ་བསྐྱར་བ་བསྟན་འབྱུང་གི་ནང་དུ་ཡོད། སྟོན་མ་གཅི་བོར་གྱུར་པ་ཤུ་མི་ཅ་དང་། ལྷ་ག་བོ་རྟེ། ལྷ་ཅ་དེ་ལ། མ་ཉ་རྟེ་པ། སངས་རྒྱས་བསྐྱུངས། ལེགས་ལྟན་འབྱེད། སྟོན་དཔོན་དཔལ་བོ་སོགས་མང་དུ་བྱུང་ངོ། །

ཉུ་སྒྲིག་པའི་གསལ་བཤད།

གངས་རེའི་ཤེལ་གྱི་མཚོད་རྟེན་གྱི་ཐེང་བས་སུ་བྱུང་བུས་པའི་རང་རེའི་སྤྲ་ལའི་སྒྲན་ལྗོངས་སུ་
ཆོས་རྒྱལ་ལོ་བཅའ་རྒྱུ་རྟེན་རིག་མཁས་པའི་དབང་པོ་དག་གི་བཀའ་བློན་ལས། གསུང་རབ་
གྱི་སྒྲིགས་བམ་རི་རབ་གྱི་གཏོས་དང་མཉམ་བ་ཡོད་ན་ཡང་། རུས་གྱི་འཕེལ་འགྲིབ་སོགས་གྱིས་
མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་བཞིའི་ཟས་སུ་བྱེན་བ་དང་། གང་མང་ཞིག་ས་རུལ་གྱི་ཁོད་དུ་ཆེས་མཐའ་མཐུག་
གི་གཟེམས་མལ་བསྟེན་ལ་ཉེ་བ་སོགས་གྱིས་དེ་དག་སྤྱར་སྟོབ་དང་། གཅས་ཉར་བྱེད་རྒྱ་ནི་འབྲིས་
མེད་ན་སྤྲ་མེད་པའི་རུས་ཡིན་ཞིང་། དེས་རང་རིགས་བསམ་ཡོད་གང་མང་ཞིག་གིས་དེ་དག་བསྐྱར་
དཔར་དང་། དེབ་གཟུགས་པར་སྐྱུན་སོགས་གྱིས་འགྲེམས་སྤེལ་དང་། སྤྱང་སྟོབ་ལ་རེས་བཞིན་བ་
ནི་དགའ་འོས་པ་དང་། ཡི་རང་གི་ལེགས་སོ་འབྲུལ་བའི་གནས་ཡིན་ནོ།།

ཚུགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། མི་རིགས་དེའི་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བརྟུང་ནི་མི་རིགས་
དེའི་སྒྲ་སོག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཉིད་དར་སྤེལ་དང་སྤྱང་སྟོབ་བྱེད་རྒྱ་ཡང་། མི་རིགས་དེ་ཉིད་གྱི་འོས་
འགན་ཡིན་ན། བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་རུ་བྱུང་བའི་གསུང་རབ་གྱི་སྒྲིགས་བམ་དེ་དག་ནི། ཤེས་རིག་
གི་ཉིང་བརྟུང་ཡིན་ལ། མི་རིགས་འདིའི་སྒྲ་སོག་ཀྱང་ཡིན་ནོ།། སྟོན་བ་བཙོམ་ལྡན་འདས་གྱི་བཀའ་
ལས་ཀྱང་། ཤེས་རིག་གྱི་སྒྲིགས་བམ་རིག་པོ་ཆེ་ཉིད། ཡི་གེར་འདྲི་བ་དང་། འདྲིར་བརྟུག་བ་སོགས་
གྱི་པན་ཡོན་ནི་སྟོང་གསུམ་ནོར་གྱིས་བཀའ་སྟེ་སངས་རྒྱུས་འབྲུམ་ཕྱག་བརྒྱ་ལ་མཚོད་བ་སྤུལ་བ་
བས་ཀྱང་། བསོད་ནམས་ཆེ་བར་གསུངས་བ་སོགས་གྱིས་ཀྱང་གསུང་རབ་གྱི་སྒྲིགས་བམ་དག་ཡི་
གེར་འདྲི་བ་དང་། འདྲིར་བརྟུག་བ་དག་གི་པན་ཡོན་དང་དགེ་མཚན་ཀྱང་མཚོན་ལ། རོན་གནད་ཀྱང་
གོ་ཐུབ་པོ།།

ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ཀྱང་། ང་རང་སྐྱེ་ཆེན་པོ་དང་འདྲུལ་ཁང་རྒྱུ་གི་
པོ་རྒྱལ་རྒྱུ་ལ་དེ་ཙམ་དག་པོ་མེད། སྐྱེ་ཆེན་པོ་བཞེངས་རྒྱུ་དེས་གསུང་ནི་མི་འབྲོན། དེ་ལས་དཔེ་
ཆ་མང་པོ་དཔར་བསྐྱུན་གྱིས་འབྲེམས་སྤེལ་བྱས་ན་བཟང་། ཞེས་ཆོག་སུ་བཀའ་གནང་བ་སོགས་
ཀྱིས། བྲམ་ཚང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཀྱང་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདིའི་ཡབ་མེས་གོང་མ་དག་གི་ཤུལ་བཞག་དེ་
དག་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་། གནས་པ་བརྒྱད་འཛིན་སོགས་དང་། རང་རིགས་ལ་ཞབས་
འདེགས་ཐུན་ཙམ་ཞུ་བྱ་བ་དགོངས་ཏེ། སེར་བྱས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་བླ་ཆོག་སྒྲོ་འབྲེད་དང་།
སེར་བྱས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཆོས་སྤྲིན་ཁང་གསར་འཛུགས་བྱས་པ་ལགས་ན། འདི་ག་ཚུ་
སྤྲིན་ཁང་གིས་ཀྱང་གཙོ་བོ་བཀའ་བསྐྱུན་གཉིས་ཀྱིས་མཆོད། གཡུང་བྱང་བོན་དང་བཅས་པའི་ཆོས་
བརྒྱུད་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་དག་གི་བཀའ་ཚུ་མ་གྱི་སྤྲེགས་བམ་དག་། བར་
བསྐྱུན་འབྲེམས་སྤེལ་དང་། ཞོར་དུ་གཞན་གྱི་ཤེས་རིག་ནང་འཕྲེན། དེང་རབས་ཀྱི་ཚུ་མ་པ་པོ་ཆུ་
གཞོན་དཔྲེར་མེད་ཀྱི་བརྩམས་ཆོས་ཀྱང་པར་བསྐྱུན་འབྲེམས་སྤེལ་གྱི་ཞབས་ཞུའི་ལས་གཞི་འདི་
གཉེར་བ་ཡིན།

སྤྲིར་སྒྲོ་བ་གཉེར་བ་མང་པོས་ཤིག་དེབ་གཟུགས་ལ་མོས་པ་ཆེ་བ་དང་། དེབ་གཟུགས་
ཀྱང་གང་མང་ཞིག་པར་བསྐྱུན་བྱས་ཏེ་ཐོན་གྱིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་མཉམ་དུ་དཔེ་རིང་ལྟ་སྒྲོག་བྱེད་
མཁུ་རེ་ཉུང་དང་། བར་ཤིང་གི་སྒྲོ་དུ་སྒྲོ་ཡང་རེ་རྒྱུ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་བས། བར་ཤིང་མང་པོ་
ཞིག་མཛོད་ཟུགས་སུ་ས་རྩལ་གྱི་ཁྲིད་དུ་གཟིམས་འགོ་ཚུ་མ་བཞིན་ཡོད།

ལྷག་པར་དུ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་བརྒྱུད་ཀྱི་དུས་རབས་འདིར་འོད་ཟླ་བས་ཀྱི་
འགྲོས་དང་འགྲོགས་ཏེ། ཆོན་ཆལ་གྱི་ཤེས་རིག་རབ་ཏུ་དར་བས། མི་རྣམས་ཀྱི་སྒྲོ་རོར་མི་ཤོང་བའི་
དངོས་གཟུགས་གང་མང་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་བསྐྱུན་ནས་སྤྲོགས་གཞན་ཞིག་ལ་ཐོབ་
ཤོར་དང་། བམ་ཉེས་འབྱུང་གིན་ཡོད་པའང་ཆོས་ཉིད་ཡིན། དཔེར་ན། eBook གསལ་སྤྲོ་ག་རྩལ་
འབྱུལ་དེབ་ཀྱི་བརྩོ་ཆལ་འདི་དར་བས། གཟིགས་པ་སོ་དག་ལ་སྒྲོག་བདེ་བ་དང་། སྒྲོད་བདེ་བ།
གཞུང་ཆོན་འཆོལ་སྤྲོ་བ། འབྲེར་བདེ་བ་སོགས་ཀྱིས་མི་རྣམས་ཀྱི་ཡིད་དབང་བཀྲ་གསྤ། འབྱུལ་དེབ་

ལ་དགའ་མོས་རྩེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་པ་དེས། འོག་སྤྱིང་གི་དཔེ་ཆ་ཉར་བའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གྲགས་
ཆེན་གང་མང་ཞིག་གི་གཏན་པ་མེད་པའི་སློ་སྤྲིག་ས་ཁྱང་། དེ་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལས་ལྷོག་བཅུག་
བའང་གང་འཆམ་བྱུང་ཡོད་ན། ང་ཚོ་ཡང་དུས་རབས་ཀྱི་རྩེ་སྤྲིན་པར་བྱས་ཏེ་རང་རེའི་ཤེས་རིག་
གི་འོད་སྣང་། ལྷུ་གུ་ལྷུགས་ཀྱི་གོ་ལ་འདིར་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་། འཕྲིན་ལས་ཀྱི་འཇུག་པ་
རྒྱབས་རྒྱལ་ཀྱི་འགྲོས་དང་མཉམ་པ་ཡོང་སྲིད་དང་། གཟིགས་པ་པོ་དག་གི་དགའ་མོས་དང་དུས་
བབ་དང་བསྟན་ཏེ། ང་ཚོས་ཀྱང་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་གཙོ་བྱས་ཏེ་བོད་གངས་ཅན་གྱི་གནའ་
དེང་གི་མཁས་པའི་བརྒྱུ་མཆོས་དག་eBook དང་ PDF སོགས་སུ་ཚཱ་སྤྲིག་བྱས་ཏེ་འབྲེམས་
སྤེལ་བྱེད་རྒྱུའི་ལས་གཞི་འདི་འདེམ་པ་ཡིན།

སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་མཆོན་མཁས་དབང་སྡེ་མ་དག་གི་གསུང་རབ་
གསར་བསྟན་གྱིས་དེབ་གཟུགས་དཔེ་ཆ་དང་། ལྷོག་རྒྱལ་འབྲུལ་དེབ་ཀྱང་གང་མང་ཞིག་འཛོན་
བཞིན་ཡོད་ན་ཡང་། གསར་དུ་བར་བསྟན་བྱས་པའི་དེབ་གཟུགས་དང་ལྷོག་རྒྱལ་འབྲུལ་དེབ་དག་
ལའང་ཆད་ལྷག་དང་ནོར་འབྲུལ། ལྷུ་ཆེན་པ་དག་གིས་རང་འདོད་དང་འོལ་ཆོད་སོགས་ཀྱིས་གང་
བྱུང་བཅོ་བཙུག་བརྒྱབ་པ་སོགས། ལྷོ་གཏད་ཆོག་པ་དང་ཁུངས་དག་ལ། ལྷུ་དག་ཆད་ལྷན་སོང་
བའི་གསུང་རབ་ཀྱི་དེབ་གཟུགས་དང་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་ཅང་དཀོན་པའི་ཆོད་དུ་སྦྱང་བ་སོགས་དང་། ང་
ཚོའི་ལས་གཞི་གཙོ་བོ་དེ་ཡང་བཀའ་བསྟན་གཉིས་དང་མཁས་དབང་སྡེ་མ་དག་གི་གསུང་རབ་དག་
ཚཱ་སྤྲིག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་དང་། བོད་དུ་བཤད་པ་ལྟར་དམ་པ་སྡེ་མ་དག་གི་བྲག་རྩེས་གསལ་བའི་
བར་ཤིང་དག་གི་འཕྲིན་ལས་མཇུག་སྤྱད་ཀྱིན་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱིས། ང་ཚོས་བར་ཤིང་གི་རྒྱན་ཡུན་
གནས་ལ་འབད་བཅོན་དང་། ཤིང་བར་ཀྱི་ནང་དུ་བར་ཤིང་ཆག་པ་དང་། ཡིག་འབྲུ་མི་གསལ་བ།
བར་ཡིག་པས་བྲི་ནོར་དང་བཞོས་ནོར་ཤོར་བ་སོགས་ཀྱིས་ཡིག་ནོར་རེ་བྱང་ཡོད་ན་ཡང་། བར་
ཤིང་མང་ཤོས་ཤིག་ཚཱ་སྤྲིག་པ་པོ་རང་ཉིད་དམ། རིག་གནས་ལ་ནང་བྲུན་རྒྱབ་པའི་མཁས་དབང་དང་
དམ་པའི་སྤྲེས་བྲུ་གང་མང་ཞིག་གིས་ལྷུ་དག་བཏང་བ་ཡིན་པས་གང་བྱུང་བཅོ་བཙུག་སོགས་བྱ་
རྒྱུ་མེད་པ་དང་། གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ནོར་ན་ཡང་དོན་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འཇུག་ན།

གསུང་རབ་ལ་བསྐྱེད་དང་བཅོ་བཙུགས། ཐ་ན་དམ་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུག་ཅིག་ལའང་
བཙུགས་ལྟར་མེད་པར་སོར་བཞག་བྱ་རྒྱའི་ཅ་དོན་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ་བ་དང་དགེ་མཚན་
ཆེ་བར་མཛོང་སྟེ། ང་ཆོས་དཔེ་རིང་ཆད་ལྡན་ཞིག་མ་དཔེར་བཟུང་སྟེ་དེ་དང་བྱ་ཡིག་གཉིས་གཤིབ་
བསྐྱར་བྱས་ཏེ། མ་ཕྱི་རི་མ་རི་བཞེན་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་བཅོ་རྒྱ་དང་། ཡིག་ཞོར་མཛོན་མཚན་ཅན་རྣམས་
ཞོར་བཙུགས་བྱས་ཡོད་ན་ཡང་། འབྲུལ་དེབ་བཅས་ eBook གི་ནང་དུ་ཟུར་མཚན་བཞག་ཆེ་ཅུང་
སྟབས་མི་བདེ་བས། eBook གི་ནང་དུ་ང་ཆོས་ཞོར་བཙུགས་བྱས་པ་དེ་ཡིག་མདོག་དམར་པོར་
བསྐྱར་ཡོད་ལ། PDF ཡི་ནང་དུ་ང་ཆོས་གང་ཞོར་བཙུགས་པའི་མ་ཕྱིའི་ཡི་གེ་འཕྲུལ་ཞོར་སྟེ། ཏུ་
ཐག་བཅད་པའི་གཞུང་ཡིག་གསལ་མ་ཕྱིའི་ཡི་གེ་དེ་མཐུག་དུ་ཟུར་མཚན་གྱི་ངོ་ཐོར་བཞོད་ཅིང་། ཞུ་
སྤྲིག་པའི་ཞོར་བཙུགས་ཀྱི་ཡི་གེ་དེ་གཞུང་ཡིག་དངོས་སམ་གཞུང་དམྱུས་ཀྱི་ཡི་གེ་དང་མི་ཞོར་བའི་
ཆེད་དུ། ཞོར་དུ་མཚན་སྟགས་དང་། འོག་ཏུ་མཚན་གངས་སྐྱར་ཡོད་པས། གཞུང་དམྱུས་སུ་ཤོར་
དོགས་དང་ཞོར་ས་མེད། མདོར་ན་ PDF ཡི་ནང་དུ་ཞུ་སྤྲིག་པས་ཞོར་བཙུགས་བྱས་ཡོད་པ་ཆང་མར་
ཟུར་མཚན་ཡོད་ལ། གལ་ཏེ་ང་ཆོས་ཞོར་བཙུགས་བྱས་པ་དེ་ཉིད་ལ་དོགས་གནས་ཡོད་ཆེ། ཟུར་
མཚན་དུ་གསལ་བ་ལྟར་གྱི་མ་ཡིག་དེ་ཚུར་བྲངས་ཏེ་འགྲེལ་བརྒྱབ་ཆོག་ཅིང་། བར་གཞིའི་ནང་གི་
ཞུ་སྤྲིག་པའི་ཞོར་བཙུགས་ཀྱི་ཡིག་འབྲུག་དག་གྲངས་ཤིང་། ཟུར་མཚན་ལས་ཆད་ཉགས་ཅན་རྣམས་
ལྟར། ཟུར་མཚན་གཞན་དག་ཚུར་བྲངས་ཏེ་གཞུང་དམྱུས་དང་སྐྱར་ན། གཞུང་དེ་དང་དེའི་མ་ཕྱིའམ་
མ་དཔེའི་དཔེ་རིང་དངོས་རི་ལྟ་བ་བཞེན་འབྲུང་ངོ་། །འདི་ནི་གསུང་རབ་ལ་བསྐྱེད་དང་བཅོ་བཙུགས་
པའི་ཅ་དོན་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱས་པའང་ཡིན་ནོ།

ཞེས་མེར་བྱས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྤྲིག་ཁང་གིས་ ༢༠༡༥ ལོའི་ཟླ་ ༠༢ པའི་ཆེས་

དཀར་ཆག

དོ་སྟོན་མདོར་བསྡུས།	i
ཞུ་སྐྱིག་པའི་གསལ་བཤད།	iv
སྟོང་པ་ཉིད་བདུན་ཅུ་པའི་ཆོག་ལེའུར་བྱས་པ་ཞེས་བྱ་བ།	1
སྟོང་ཉིད་བདུན་ཅུ་པའི་འགྲེལ་བ་བཞུགས་སོ། །	10
པར་བྱང་སྟོན་ཆོག་	55

༡༡། ལྟོང་པ་ཉིད་བདུན་ཅུ་པའི་ཚིག་ལེའུར་བྱས་པ་ཞེས་བྱ་བ།

༡༡། རྒྱ་གར་སྐད་དུ། ལྷུ་ཅུ་ཏུ་ས་ཉི་ཀཱ་རི་ཀཱ་ལཱ་མ། བོད་སྐད་དུ། ལྟོང་པ་ཉིད་བདུན་
ཅུ་པའི་ཚིག་ལེའུར་བྱས་པ་ཞེས་བྱ་བ། འཇམ་དཔལ་གཞོན་བྱུར་གྱུར་པ་ལ་ཐུག་
འཆའ་ལོ། །

གནས་པའམ་སྐྱེ་འཇིག་ཡོད་མེད་དམ། །དམན་པའམ་མཉམ་དང་བྱུང་བར་
ཅན། །སངས་རྒྱས་འཇིག་རྟེན་སྟེད་དབང་གིས། །གསུང་གི་ཡང་དག་དབང་གིས་
མིན། །

བདག་མེད་བདག་མེད་མིན་བདག་དང་། །བདག་མེད་མིན་པས་བཟོད་དགའ་
མེད། །བཟོད་བྱ་ཐུངན་འདས་དང་མཚུངས། །དངོས་སོ་ཀུན་གྱི་རང་བཞིན་སྟོང་། །

གང་ཕྱིར་དངོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །རང་བཞིན་རྒྱ་རྒྱུན་ཚོགས་པ་
འམ། །སོ་སོ་དངོས་སོ་ཐམས་ཅད་ལ། །ཡོད་མིན་དེ་ཕྱིར་སྟོང་པ་ཡིན། །ཡོད་ཕྱིར་
ཡོད་པ་སྐྱེ་མིན་ཏེ། །མེད་ཕྱིར་མེད་པ་སྐྱེ་མ་ཡིན། །ཚོས་མི་མཐུན་ཕྱིར་ཡོད་མེད་

མིན། །སྐྱེ་བ་མེད་པས་གནས་འགག་མེད། །

གང་ཞིག་སྐྱེས་དེ་བསྐྱེད་བྱ་མིན། །མ་སྐྱེས་པ་ཡང་བསྐྱེད་བྱ་མིན། །སྐྱེས་པ་
དང་ནི་མ་སྐྱེས་པའི། །སྐྱེ་བ་ཞིན་པ་ཡང་བསྐྱེད་བྱ་མིན། །འབྲས་བྱ་ཡོད་པས་འབྲས་
ལྷན་རྒྱ། །རྒྱ་མིན་དང་མཚུངས་མེད་པ་ཡང་། །མེད་དེ་ལ་ཡང་རྒྱ་མིན་མཚུངས། །ཡོད་
མིན་མེད་པ་འང་མིན་ན་འགལ། །དུས་གསུམ་རྣམས་སྲུ་འཐད་མ་ཡིན། །

གཅིག་མེད་པར་ནི་མང་པོ་དང་། །མང་པོ་མེད་པར་གཅིག་མི་འཇུག་ །དེ་ཕྱིར་
རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་བའི། །དངོས་པོ་མཚན་མ་མེད་པ་ཡིན། །

རྟེན་འབྱུང་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་གང་། །སྤྱག་བསྐྱེལ་འབྲས་ཅན་དེ་མ་
སྐྱེས། །སེམས་གཅིག་ལ་ཡང་མི་འཐད་ཅིང་། །དུ་མ་ལ་ཡང་འཐད་མ་ཡིན། །རྟག་མིན་
མི་རྟག་མིན་བདག་དང་། །བདག་མིན་གཙང་མིན་མི་གཙང་མིན། །བདེ་མིན་སྤྱག་
བསྐྱེལ་མ་ཡིན་ཏེ། །དེ་ཕྱིར་ཕྱིན་ཅི་ལོག་རྣམས་མེད། །དེ་མེད་ཕྱིན་ཅི་ལོག་བཞི་
ལས། །སྐྱེས་པའི་མ་རིག་མིན་སྲིད་ལས། །དེ་མེད་འདུ་བྱེད་མི་འབྱུང་ཞིང་། །ལྷག་མ་
རྣམས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། །མ་རིག་འདུ་བྱེད་མེད་མི་འབྱུང་། །དེ་མེད་འདུ་བྱེད་མི་
འབྱུང་ཞིང་། །པན་ཚུན་རྒྱ་ཕྱིར་དེ་གཉིས་ནི། །རང་བཞིན་གྱིས་ནི་མ་གྲུབ་ཡིན། །གང་
ཞིག་བདག་ཉིད་རང་བཞིན་གྱིས། །མ་གྲུབ་དེ་གཞན་རི་ལྟར་བསྐྱེད། །དེ་ཕྱིར་གཞན་
ལས་གྲུབ་པ་ཡིས། །རྟེན་གཞན་དག་ནི་སྐྱེད་བྱེད་མིན། །

པ་ནི་བྱ་མིན་བྱ་པ་མིན། །དེ་གཉིས་པན་ཚུན་མེད་མིན་ལ། །དེ་གཉིས་ཅིག་
ཆར་ཡང་མིན་ལྟར། །ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་དེ་བཞིན་ནོ། །རི་ལྟར་མི་ལམ་ཡུལ་བརྟེན་
པའི། །བདེ་སྤྱག་དང་དེའི་ཡུལ་མེད་པ། །དེ་བཞིན་གང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ན། །གང་ཞིག་

རྟེན་འབྱུང་དང་འདིའང་མེད། །

གལ་ཏེ་དངོས་རྣམས་རང་བཞིན་གྱིས། །མེད་ན་དཔལ་མཉམ་བྱུང་འཕགས་
དང་། །སྣ་ཆོགས་ཉིད་ནི་མི་འགྲུབ་ཅིང་། །རྒྱ་ལས་ཀྱང་ནི་མངོན་འགྲུབ་མིན། །

རང་བཞིན་གྲུབ་ན་རྟེན་འབྱུང་གི། །དངོས་པོ་མེད་འགྱུར་མ་བརྟེན་ན། །རང་
བཞིན་མེད་པ་ག་ལ་འགྱུར། །དངོས་པོ་ཡོད་དང་དངོས་མེད་ཀྱང་། །

མེད་ལ་རང་དངོས་གཞན་དངོས་སམ། །དངོས་མེད་འགྱུར་བ་ག་ལ་ཞིག་ །དེ་
ན་རང་དངོས་གཞན་དངོས་དང་། །དངོས་མེད་བྱིན་ཅི་ལོག་པ་ཡིན། །

གལ་ཏེ་དངོས་པོ་སྟོང་ཡིན་ན། །འགག་པ་མེད་ཅིང་སྟེ་མི་འགྲུབ། །དེ་པོ་ཉིད་
གྱིས་སྟོང་པ་ལ། །གང་ལ་འགག་ཅིང་གང་ལ་སྟེ། །

དངོས་དང་དངོས་མེད་ཅིག་ཅར་མེད། །དངོས་མེད་མེད་ན་དངོས་པོ་
མེད། །རྟག་ཏུ་དངོས་པོ་འང་དངོས་མེད་འགྱུར། །

དངོས་མེད་མེད་པར་དངོས་མི་སྲིད། །དངོས་པོ་མེད་པར་དངོས་མེད་
མིན། །རང་ལས་མིན་ཞིང་གཞན་ལས་མིན། །དེ་ལྟ་བུས་ན་དེ་མེད་ན། །དངོས་པོ་མེད་
ཅིང་དངོས་མེད་ན། །ཡོད་པ་ཉིད་ན་རྟག་ཉིད་དང་། །མེད་ན་ངེས་པར་ཆད་ཉིད་
ཡིན། །དངོས་པོ་ཡོད་ན་དེ་གཉིས་འགྱུར། །དེ་བྱིར་དངོས་པོ་ཁས་སྦངས་མིན། །

རྒྱན་གྱིས་བྱིར་ན་འདི་མེད་དེ། །རྒྱ་བྱིན་ནས་ནི་དངོས་པོ་འགག། །

སྒར་བཞིན་འདི་ཡང་མ་གྲུབ་ཅིང་། །རྒྱ་ཆད་པར་ཡང་ཐལ་བར་འགྱུར། །སྟེ་
འཛིག་བསྟན་བྱིར་སངས་རྒྱས་གྱི། །ལམ་བསྟན་མ་ཡིན་སྟོང་ཉིད་བྱིར། །

འདི་དག་པན་ཚུན་བརློག་པ་རུ། །མཐོང་བ་བྱིན་ཅི་ལོག་ལས་ཡིན། །གལ་ཏེ་

སྐྱེ་ལགག་མེད་ཡིན་ན། །ཅི་ཞིག་ལགགས་པས་སྤྱ་ངན་འདས། །

རང་བཞིན་གྱིས་ནི་སྐྱེ་མེད་ཅིང་། །ལགག་མེད་གང་དེ་ཐར་མིན་ནམ། །གལ་ཏེ་
ལགག་ལས་སྤྱ་ངན་ཆད། །གལ་ཏེ་ཅིག་ལོས་ལྟར་ན་རྟག་ །དེ་བྱིར་དངོས་དང་དངོས་
མེད་དག་སྤྱ་ངན་འདས་པར་རུང་མ་ཡིན། །

གལ་ཏེ་འགོག་པར་ལགའ་གནས་ན། །དངོས་པོ་ལས་གཞན་དེ་ཡོད་
འགྱུར། །དངོས་པོ་མེད་བྱིར་འདི་མེད་ལ། །དངོས་པོ་མེད་བྱིར་དེ་ལས་མེད། །

མཚན་གཞི་ལས་གཞན་མཚན་ཉིད་ལས། །མཚན་གཞི་གྲུབ་པས་རང་མ་
གྲུབ། །པན་ཚུན་ལས་ཀྱང་མ་གྲུབ་སྟེ། །མ་གྲུབ་མ་གྲུབ་སྒྲུབ་བྱེད་མིན། །འདིས་ནི་རྒྱ་
དང་འབྲས་བྱ་དང་། །ཆོར་དང་ཆོར་བ་པོ་སོགས་དང་། །ལྷ་པོ་བལྟ་བུ་སོགས་ཅིའང་
རུང་། །དེ་ཀྱན་མ་ལུས་བཤད་པ་ཡིན། །

གནས་མེད་པན་ཚུན་ལས་གྲུབ་དང་། །འཆོལ་བྱིར་རང་ཉིད་མ་གྲུབ་
བྱིར། །དངོས་པོ་མེད་བྱིར་དུས་གསུམ་ནི། །ཡོད་པ་མ་ཡིན་རྟོག་པ་ཙམ། །

གང་བྱིར་སྐྱེ་དང་གནས་དང་འཇིག་ །འདུས་བྱས་མཚན་ཉིད་འདི་གསུམ་
མེད། །དེ་བྱིར་འདུས་བྱས་ཉིད་མ་ཡིན། །འདུས་མ་བྱས་ལའང་རུང་ཟད་མེད། །

མ་ཞིག་མི་འཇིག་ཞིག་པའང་མིན། །གནས་པ་གནས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །མི་
གནས་པ་ཡང་གནས་མ་ཡིན། །སྐྱེས་པ་མི་སྐྱེ་མ་སྐྱེས་མིན། །

འདུས་བྱས་དང་ནི་འདུས་མ་བྱས། །དུ་མ་མ་ཡིན་གཅིག་མ་ཡིན། །ཡོད་མིན་
མེད་མིན་ཡོད་མེད་མིན། །མཚམས་འདིར་སྒྲ་ཆོགས་ཐམས་ཅད་འདུས། །

བཅོམ་ལྡན་ལྷ་མས་ལས་གནས་དང་། །ལས་བདག་ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་

དང་། །སེམས་ཅན་རང་གི་ལས་དང་ནི། །ལས་རྣམས་རྒྱུད་མི་ཟ་བར་གསུངས། །

ལས་རྣམས་རང་བཞིན་མེད་གསུངས་ཏེ། །མ་སྐྱེས་གང་དེ་རྒྱུད་མི་ཟ། །དེ་
ལས་ཀྱང་ནི་བདག་འཛིན་སྐྱེ། །དེ་བསྐྱེད་འཛིན་དེའང་རྣམ་རྟོག་ལས། །

གལ་ཏེ་ལས་ལ་རང་བཞིན་ཡོད། །དེ་སྐྱེས་ལུས་ནི་ཉག་པར་འགྱུར། །ལས་
ཀྱང་སྐྱབ་བསྐྱལ་རྣམ་སྤྲིན་ཅན། །མི་འགྱུར་དེ་ཕྱིར་བདག་ཏུ་འགྱུར། །ལས་ནི་རྒྱུ་
སྐྱེས་ཡོད་མིན་ཁིང་། །རྒྱུ་མིན་ལས་སྐྱེས་ཅུང་ཟད་མེད། །འདུ་བྱེད་རྣམས་ནི་རྒྱུ་
དང་། །དྲི་ཟེའི་གྲོང་ཁྲེམ་སྤྲིག་རྒྱ་མཚུངས། །ལས་ནི་ཉོན་མོངས་རྒྱ་མཚན་ཅན། །ཉོན་
མོངས་འདུ་བྱེད་ལས་བདག་ཉིད། །ལུས་ནི་ལས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་ཅན། །གསུམ་ཀའང་ངོ་
པོ་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་། །ལས་མེད་ན་ནི་བྱེད་པོ་མེད། །དེ་གཉིས་མེད་པས་འབྲས་བུ་
མེད། །དེ་མེད་ཉེ་བར་སྟོད་པ་མེད། །དེ་བས་དངོས་པོ་དབེན་པ་ཡིན། །ལས་ནི་སྟོང་
པར་ཡང་དག་པའི། །ཞེས་ན་དེ་ཉིད་མཐོང་བའི་ཕྱིར། །ལས་ནི་འབྱུང་སྟེ་དེ་མེད་
ན། །ལས་ལས་འབྱུང་གང་མི་འབྱུང་ངོ་། །

དེ་ལྟར་བཅོམ་ལྟན་དེ་བཞིན་གཤེགས། །རྩ་འབྲུལ་གྱིས་ནི་སྐྱལ་བ་སྐྱལ། །སྐྱལ་
བ་དེ་ཡིས་སྤང་ཡང་ནི། །སྐྱལ་བ་གཞན་ཞིག་སྐྱལ་གྱུར་པ། །དེ་ལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་
སྐྱལ་སྟོང་། །སྐྱལ་བས་སྐྱལ་བ་སྟོས་ཅི་དགོས། །གཉིས་པོ་མིང་ཅ་མ་ཡོད་པ་
ཡང་། །གང་ཅིའང་རུང་སྟེ་རྟོག་པ་ཅམ། །དེ་བཞིན་བྱེད་པོ་སྐྱལ་དང་མཚུངས། །ལས་
ནི་སྐྱལ་བས་སྐྱལ་དང་མཚུངས། །རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་གང་ཅུང་ཟད། །ཡོད་པ་དེ་དག་
རྟོག་པ་ཅམ། །གལ་ཏེ་ལས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡོད། །སྤང་འདས་བྱེད་པོ་ལས་ཀྱང་
མེད། །གལ་ཏེ་མེད་ན་ལས་བསྐྱེད་པ། །འབྲས་བུ་སྐྱབ་དང་མི་སྐྱབ་མེད། །

ཡོད་ཅེས་པ་ཡོད་མེད་ཅེས་ཡོད། ཡོད་དང་མེད་ཅེས་དེ་ཡང་ཡོད། སངས་
རྒྱུ་རྒྱུ་མ་གྱི་དགོངས་པ་ཡིས། གསུངས་པ་རྟོགས་པར་སྤྲོ་མ་ཡིན། །

གལ་ཏེ་གཟུགས་ནི་རང་འབྱུང་བཞིན། གཟུགས་དེ་འབྱུང་ལས་འབྱུང་མ་
ཡིན། རང་ལས་བྱུང་མིན་མ་ཡིན་ནམ། གཞན་ལས་ཀྱང་མིན་དེ་མེད་ཕྱིར། གཅིག་
ལ་བཞི་ཉིད་ཡོད་མིན་ཅིང་། བཞི་ལའང་གཅིག་ཉིད་ཡོད་མིན་པས། གཟུགས་ནི་
འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི། རྒྱུར་བྱས་ནས་བྱུབ་ཅི་ལྟར་ཡོད། །

ཤིན་ཏུ་མི་འཛིན་ཕྱིར་དེ་མེད། རྟགས་ལས་ཤེན་རྟགས་དེའང་མེད། རྒྱ་དང་
རྒྱེན་ལས་སྦྱེས་པའི་ཕྱིར། རྟགས་མེད་པར་ཡང་མི་རིགས་སོ། །

གལ་ཏེ་སློང་དེས་གཟུགས་འཛིན་ན། རང་གི་རང་བཞིན་ལ་འཛིན་འགྱུར། རྒྱེན་
ལས་སྦྱེས་པས་ཡོད་མིན་པས། ཡང་དག་གཟུགས་མེད་ཅི་ལྟར་འཛིན། རི་སྐད་
བཤད་གཟུགས་སྦྱེས་པའི་སློང་། སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་མི་འཛིན། འདས་དང་མ་
འོངས་གཟུགས་ཀྱི་ནི། དེ་ཡིས་ཅི་ལྟར་རྟོགས་པར་འགྱུར། །

གང་ཆེ་ནམ་ཡང་ཁ་དོག་དང་། དབྱིབས་དག་ཐ་དད་ཉིད་མེད་པས། དེ་དག་
ཐ་དད་འཛིན་ཡོད་མིན། གཟུགས་དེ་གཅིག་ཏུ་འདྲ་བྲགས་པ་མིན། མིག་སྒྲོ་མིག་ལ་
ཡོད་མིན་ཏེ། གཟུགས་ལ་ཡོད་མིན་བར་ན་མེད། གཟུགས་དང་མིག་ལ་བརྟེན་ནས་
དེ། ཡོངས་སུ་རྟོག་པ་ལོག་པ་ཡིན། །

གལ་ཏེ་མིག་བདག་མིག་མཐོང་ན། དེ་གཟུགས་མཐོང་བར་ཅི་ལྟར་
འགྱུར། དེ་ཕྱིར་མིག་དང་གཟུགས་བདག་མེད། སྦྱེ་མཆེད་ལྷག་མའང་དེ་བཞིན་ནོ། །

མིག་ནི་རང་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་། དེ་ནི་གཞན་བདག་གིས་ཀྱང་

ལྷོང་། །གཟུགས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ལྷོང་པ་སྟེ། །སྟེ་མཆེད་ལྷག་མཁའ་དེ་བཞིན་ནོ། །གང་
ཆེ་གཅིག་རེག་ལྷན་ཅིག་འགྱུར། །དེ་ཆེ་གཞན་རྣམས་ལྷོང་པ་ཉིད། །ལྷོང་པའམ་མི་
ལྷོང་མི་སྟོན་ལ། །མི་ལྷོང་པ་ཡང་རྟེན་མི་བརྟེན། །ངོ་མོ་མི་གནས་ཡོད་མིན་
བས། །གསུམ་འདུས་པ་ཡོད་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་བདག་ཉིད་གྱིས་རེག་མེད་བས། །དེ་ཆེ་
ཆོར་པ་ཡོད་མ་ཡིན། །

ནང་དང་བྱི་ཡི་སྟེ་མཆེད་ལ། །བརྟེན་ནས་རྣམ་པར་ཤེས་པ་འབྱུང་། །དེ་ལྷ་
བས་ན་རྣམ་ཤེས་ནི། །སློག་རྒྱ་རྒྱ་མ་བཞིན་དུ་ལྷོང་། །

རྣམ་ཤེས་ཤེས་བྲ་ལ་བརྟེན་ནས། །འབྱུང་ལ་ཤེས་བྲ་ཡོད་མ་ཡིན། །ཤེས་བྲ་
ཤེས་པ་མེད་པའི་བྱིར། །དེ་བྱིར་ཤེས་པ་མོ་ཉིད་མེད། །

ཐམས་ཅད་མི་རྟག་ཡང་ན་ནི། །མི་རྟག་པ་ཡང་རྟག་པ་མེད། །དངོས་པོ་རྟག་
དང་མི་རྟག་ཉིད། །འགྱུར་ན་དེ་ལྷ་ག་ལ་ཡོད། །

སྤྱག་དང་མི་སྤྱག་བྱིན་ཅི་ལོག། །རྟེན་ལས་ཆགས་སྤང་གཉི་སྤྱག་
དངོས། །འབྱུང་བྱིར་ཆགས་སྤང་གཉི་སྤྱག་དང་། །རང་བཞིན་གྱིས་ནི་ཡོད་མ་ཡིན། །

གང་བྱིར་དེ་ཉིད་ལ་ཆགས་ཤིང་། །དེ་ལ་ཞེ་སྤང་དེ་ལ་སྤོངས། །དེ་བྱིར་རྣམ་
པར་རྟོག་པས་བསྟེན། །རྟོག་དེའང་ཡང་དག་ཉིད་དུ་མེད། །

བརྟག་བྲ་གང་དེ་ཡོད་མ་ཡིན། །བརྟག་བྲ་མེད་རྟོག་ག་ལ་ཡོད། །དེ་བྱིར་བརྟག་
བྲ་རྟོག་པ་དག། །རྟེན་ལས་སྟེས་བྱིར་སྟོང་པ་ཉིད། །

དེ་ཉིད་རྟོགས་པས་བྱིན་ཅི་ལོག། །བཞི་ལས་བྱུང་བའི་མ་རིག་མེད། །དེ་མེད་ན་
ནི་འདུ་བྱེད་རྣམས། །མི་འབྱུང་ལྷག་མཁའ་དེ་བཞིན་ནོ། །

གང་གང་ལ་བརྟེན་སྦྱེ་བའི་དངོས། །དེ་དེ་མེད་པས་དེ་མི་སྦྱེ། །དངོས་དང་
དངོས་མེད་འདྲ་བྱས་དང་། །འདྲས་མ་བྱས་འདི་ཐུང་ན་འདས། །

རྒྱ་རྒྱུན་ལས་སྦྱེས་དངོས་པོ་རྣམས། །ཡང་དག་ཉིད་དུ་རྟོག་པ་གང་། །དེ་ནི་
སྟོན་པས་མ་རིག་གསུངས། །དེ་ལས་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་འབྱུང་། །དངོས་པོ་སྟོང་
བར་དེ་རྟོགས་ནས། །ཡང་དག་མཐོང་ཕྱིར་སྟོངས་མི་འགྱུར། །དེ་ནི་མ་རིག་འགོག་པ་
ཡིན། །དེ་ལས་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་འགག།

འདྲ་བྱེད་ནི་ཟེའི་གྲོང་བྱེད་དང་། །སྦྱ་མ་སྦྱིག་རྒྱ་སྦྱ་ཤད་དང་། །དབུ་བ་རྩ་བུར་
སྦྱལ་བ་དང་། །ཁྲི་ལམ་མགལ་མའི་འཁོར་ལོ་མཚུངས། །

དངོས་ཀྱན་རང་བཞིན་སྟོང་པས་ན། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་མཚུངས་མེད་
བས། །རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་འདི། །དངོས་པོ་རྣམས་སུ་ཉེ་བར་བསྟན། །

དམ་བའི་དོན་ནི་དེར་ཟད་དེ། །འཇིག་རྟེན་དོར་བྱས་ཐ་སྙད་དག །སྦྱ་ཆོགས་
ཐམས་ཅད་རྫོགས་སངས་རྒྱས། །བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་བརྟེན་བརྟག་མཛད། །

འཇིག་རྟེན་པ་ཡི་ཆོས་བསྟན་མི་འཇིག་ཅིང་། །ཡང་དག་ཉིད་དུ་ནམ་ཡང་ཆོས་
བསྟེན་མེད། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གསུངས་པ་མ་རིག་བས། །དེ་ལས་བྱེ་མེད་
བརྫོད་པ་འདི་ལས་སྒྲག། །འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་འབྱུང་ཞེས། །འཇིག་རྟེན་ཚུལ་འདི་
མི་འགོག་ཅིང་། །གང་བརྟེན་རང་བཞིན་མེད་པས་དེ། །རི་ལྟར་ཡོད་འགྱུར་དེ་ཉིད་
དེས། །

དད་ལྷན་དེ་ཉིད་ཆོས་ལ་བཙོན། །ཚུལ་འདི་རིགས་པས་རྗེས་དཔོགས་
གང་། །བརྟེན་མེད་ཆོས་འགལ་བརྟན་པ་ཡི། །སྲིད་དང་སྲིད་མིན་སྤངས་ནས་ཞི། །

འདི་དག་རྒྱུན་འདི་ལས་རིགས་ནས། །ལྷ་ངན་བ་བ་ཀུན་ལྡོག་དེས། །ཆགས་
ཚོངས་ཁོང་ཁོ་སྤངས་པའི་ཕྱིར། །མ་གོས་ལྷ་ངན་འདས་པ་ཐོབ། །

ལྷོང་ཉིད་བདུན་ཅུ་པའི་ཆོག་ལེའུར་བྱས་པ་ཞེས་བྱ་བ། ལྷོབ་དཔོན་འཕགས་
པ་སྤྱ་སྤྱུབ་གྱིས་མཛད་པ་རྫོགས་སོ། ། །

ལོ་རྒྱུ་བ་གཞོན་ཅུ་མཆོག་དང་། ལྷན་དར་མ་གྲགས་དང་ཁྱའི་འགྱུར་དག་ལས་
དོན་དང་ཆོག་བཟང་དུ་བྱིས་པའོ། ། །

༡༡། རྟོང་ཉིད་བདུན་ཅུ་པའི་འགྲེལ་བ་བཞུགས་སོ། །

༡༡། རྒྱ་གར་རྒྱལ་དུ། ལུ་ཅུ་ཏུ་སྤྱ་སྤྱ་ཉི་མི་ཉི། རོད་རྒྱལ་དུ། རྟོང་བ་ཉིད་བདུན་ཅུ་
པའི་འགྲེལ་བ། འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔལ་ལ་བྱལ་འཆའ་ལོ། །

གནས་པའམ་སྐྱེ་འཛིག་ཡོད་མེད་དམ། །

དམན་པའམ་མཉམ་པའམ་བྱད་པར་ཅན། །

སངས་རྒྱས་འཛིག་ཉེན་སྙན་དབང་གིས། །

གསུང་གི་ཡང་དག་དབང་གིས་མིན། །

གནས་པའམ་སྐྱེ་བའམ་འཛིག་པ་འམ། །

ཡོད་པའམ་མེད་པའམ་དམན་པ་འམ། །

མཉམ་པའམ་བྱད་པར་ཅན་ཡང་རུང་སྟེ། དེ་ཐམས་ཅད་ནི་འཛིག་ཉེན་གྱི་ཐ་
སྟེད་ཀྱི་དབང་གིས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུང་གི་དེ་ཁོ་ནའི་དབང་གིས་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་སྤྲུལ་བ། བདག་ཅེས་བྱ་བ་དེ་ལྟ་བུ་ལ་སོགས་པའི་མངོན་པར་བརྗོད་པ་

གང་ཡིན་པ་འདི་ཅི་ནས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ་བདག་མེད་དོ་སྙམ་པའི་སྒྲོ་དག་ཀྱང་
འཇུག་པས་བདག་ནི་གདོན་མི་ཟ་བ་ཁོ་ནར་ཡོད་དོ། །

འདིར་བཤད་པ།

བདག་མེད་བདག་མེད་མིན་བདག་དང་། །

བདག་མེད་མིན་པས་བརྗོད་འགའང་མེད། །

ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན།

བརྗོད་པར་བྱ་བའི་ཆོས་རྣམས་ཀྱིས། །

ཐུང་ན་འདས་མཆུངས་རང་བཞིན་སྟོང་། །

འདིར་སྒྲུས་པ།

དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་སྟོང་། །

ཞེས་བྱ་བ་འདི་ཅི་ལྟར་རྒྱལ་པོའི་བཀའི་ཆོག་གམ། འོན་ཏེ་གང་གིས་དངོས་པོ་
ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་ངོ་ཞེས་བྱ་བ་དེ་ལྟར་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པར་བྱ་བའི་རིགས་
པ་འབའ་ཞིག་ཡོད།

འདིར་བཤད་པ།

གང་ཕྱིར་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །

རང་བཞིན་རྒྱ་རྒྱུན་ཆོག་གས་པ་འཇམ། །

སོ་སོ་རྣམས་ལ་འཇམ་ཐམས་ཅད་ལ། །

ཡོད་མིན་དེ་བྱིར་སྤྲོད་པ་ཡིན། །

གང་གི་བྱིར་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་རྒྱུ་ལྡན་ཆོས་སམ། རྒྱ་
ཆེན་ཆོག་མཁས་པ་འཇམ་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་རུང་སྟེ། ཐམས་ཅད་ལ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ་
དེའི་བྱིར་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་སྤྲོད་ཅོཞེས་སྒྲུབ། །

གཞན་ཡང་།

ཡོད་པ་ཡོད་བྱིར་སྤྲོད་པ་ཡིན། །

མེད་པ་མེད་པའི་བྱིར་མ་ཡིན། །

ཆོས་མི་མ་སྤྲོད་བྱིར་ཡོད་མེད་མིན། །

སྤྲོད་པ་མེད་བྱིར་གནས་འགག་མེད། །

དངོས་པོ་ཡོད་པའི་བྱིར་རྒྱ་ལས་སྤྲོད་པར་མི་འགྱུར་ཏེ། ཡོད་པ་ནི་ཡོད་བཞིན་
པ་ཞེས་བཤད་པས་སོ། །མེད་པ་ནི་མེད་པའི་བྱིར་རྒྱ་ལས་སྤྲོད་པ་མེད་དོ། །ཡོད་མེད་
ནི་མི་འདྲ་བའི་བྱིར་སྤྲོད་པ་མ་ཡིན་ཏེ་པན་ཚུན་འགལ་ལོ། །འདི་ལྟར་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་
དག་ནི་པན་ཚུན་འགལ་བའི་ཆོས་ཅན་ཡིན་པས་ཆོས་མི་མ་སྤྲོད་པའི་བྱིར་ཡོད་པ་
ཡང་མ་ཡིན་མེད་པ་ཡང་མ་ཡིན་པ་ག་ལ་སྤྲོད། སྤྲོད་པ་མེད་པའི་བྱིར་གནས་པ་དང་
འགག་པ་ཡང་མེད་དོ། །

འདིར་སྒྲུས་པ། འདུས་བྱས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་གསུམ་པོ་སྤྲོད་པ་དང་། གནས་པ་
དང་། འདིག་པ་དང་ལྡན་པར་གསུངས་ལ། སྤྲོད་པའི་ཆེ་སྤྲོད་པ་ཡང་སྤྲོད་ཏེ། དེ་ལྟ་བུས་ན་
འགའ་ཞིག་ལས་འདུས་བྱས་སྤྲོད་པ་ཡོད་དོ། །

འདིར་བཤད་པ།

སྐྱེས་པ་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མིན། །

མ་སྐྱེས་པ་ཡང་བསྐྱེད་བྱ་མིན། །

སྐྱེ་བའི་ཆེ་ཡང་བསྐྱེད་བྱ་མིན། །

སྐྱེ་དང་མ་སྐྱེས་པ་ཡི་ཕྱིར། །

རེ་ཞིག་སྐྱེས་པ་ནི་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། སྐྱེས་ཟེན་
པའི་ཕྱིར་ཏེ། སྐྱེས་ཟེན་པ་ནི་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །མ་སྐྱེས་པ་ཡང་བསྐྱེད་
པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། མ་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར་རོ། །གང་མ་སྐྱེས་པ་དེ་ནི་
བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། བྱ་བ་དང་བྲལ་བ་དང་། མ་སྐྱེ་མེད་པ་དང་། ཡོད་པ་མ་
ཡིན་པ་དེའི་ཕྱིར་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །སྐྱེ་བའི་ཆེ་ཡང་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་
ཡིན་ཏེ། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། དེ་ནི་སྐྱེད་པ་དང་མ་སྐྱེས་པར་ཟད་ལ། སྐྱེས་པ་དང་མ་སྐྱེས་
པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་སྤར་བཤད་པའི་རིམ་པ་ཁོ་ནས་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་
ལ་རེ་ཞིག་སྐྱེས་པ་ནི་སྐྱེས་ཟེན་པའི་ཕྱིར་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །མ་སྐྱེས་པ་
གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་མ་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར་དང་། སྐྱེ་བའི་བྱ་བ་དང་བྲལ་བའི་ཕྱིར་དང་།
མ་སྐྱེ་མེད་པའི་ཕྱིར་དང་། མེད་པའི་ཕྱིར་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟ་བུས་ན་
གང་གི་ཕྱིར་སྐྱེས་པ་དང་མ་སྐྱེས་པ་ལས་མ་གཏོགས་པ་གཞན་གསུམ་པ་སྐྱེ་བའི་ཆེ་
དེ་ནི་ཅི་ཡང་མེད་པ་དེའི་ཕྱིར་ཡང་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། ལྷ་མི་འཐད་པའི་ཕྱིར་ཡང་སྐྱེ་བ་མེད་པ་ཡིན་ནོ། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་

ནོ།

འབྲས་ཡོད་འབྲས་དང་ལྗན་པའི་རྒྱ། །

དེ་མེད་ན་ནི་རྒྱ་མིན་མཚུངས། །

ཡོད་མིན་མེད་པ་ཡིན་ན་འགལ། །

དུས་གསུམ་རྣམས་སུ་འཐད་མ་ཡིན། །

འབྲས་བྱ་ཡོད་ན་འབྲས་བྱ་དང་ལྗན་པ་དེ་རྒྱ་ཡིན་ནོ། །འབྲས་བྱ་དེ་མེད་ན་ནི་
རྒྱ་མ་ཡིན་པ་དང་མཚུངས་པར་འགྱུར་རོ། །འབྲས་བྱ་ཡོད་པ་ཡང་མ་ཡིན་མེད་པ་
ཡང་མ་ཡིན་པ་ནི་འགལ་ཏེ། མེད་པ་དང་ཡོད་པ་དུས་གཅིག་ཁོ་ན་ནི་ཡོད་པ་ནི་མ་
ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། དུས་གསུམ་དུ་ཡང་རྒྱར་འཐད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །རི་ལྷ་ཞེན། རེ་
ཞེག་གལ་ཏེ་རྒྱ་ལྷ་བར་བརྟགས་ན་ནི་གང་གི་རྒྱ་ཡིན། འོན་ཏེ་ཕྱི་མར་བརྟགས་ན་ནི་
གྲུབ་ཟེན་པ་ལ་རྒྱ་ཅི་དགོས། འོན་ཏེ་རྒྱ་དང་འབྲས་བྱ་ཅིག་ཅར་ཡིན་པར་བརྟགས་ན་
ནི་རྒྱ་དང་འབྲས་བྱ་ཅིག་ཅར་སྐྱེས་པ་གཉིས་གང་གི་རྒྱ་གང་ཡིན། གང་གི་འབྲས་བྱ་
གང་ཡིན། དེ་ལྟར་དུས་གསུམ་ཅར་དུ་ཡང་རྒྱར་མི་འཐད་དོ། །

འདིར་སྐྱས་པ། གྲངས་འཐད་པའི་ཕྱིར་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་སྟོང་མ་ཡིན་ཏེ།
གཅིག་དང་གཉིས་དང་མང་པོ་ཞེས་བྱ་བའི་གྲངས་གང་དག་ཡིན་པ་འདི་ནི་ཡོད་
དོ། །གྲངས་ཀྱང་དངོས་པོ་རྣམས་ཡོད་ན་འཐད་པས་དེའི་ཕྱིར་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་
སྟོང་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་བཤད་པ།

གཅིག་མེད་པར་ནི་མང་པོ་དང་། །

མང་པོ་མེད་པར་གཅིག་མི་འབྱུག།

དེ་ཕྱིར་བརྟེན་ནས་དངོས་པོ་རྣམས།།

འབྱུང་བ་མཆན་མ་མེད་པ་ཡིན།།

གང་གི་ཕྱིར་གཅིག་མེད་ན་མང་པོ་མི་འབྱུག་ལ་མང་པོ་མེད་ན་ཡང་གཅིག་མི་
འབྱུག་པ་དེའི་ཕྱིར་དངོས་པོ་རྣམས་ནི་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་ཡིན་ལ། དེ་ཉིད་ཀྱི་ཕྱིར་
མཆན་མ་མེད་པ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་སྤྲུལ་བ། མདོ་སྡེ་ལས། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་སྤྱག་བསྐལ་གྱི་
འབྲས་བྱ་ཅན་ཡང་རྒྱས་པར་བསྟན་ཅིང་ལུང་འཕོགས་པར་བྱེད་པའི་སློབ་དཔོན་
རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སེམས་གཅིག་དང་སེམས་ཐ་དད་པ་ལ་བསྟན་ཏེ། དེ་ལྟ་བུས་ན་
དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་སྟོང་བ་མ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་བཤད་པ།

རྟེན་འབྱུང་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་གང་། །

སྤྱག་བསྐལ་འབྲས་ཅན་དེ་མ་སྤྱེས། །

སེམས་གཅིག་ལ་ཡང་མི་འཐད་ལ། །

དུ་མ་ལ་ཡང་མི་འཐད་དོ། །

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་ལ་སྤྱག་བསྐལ་འབྲས་
བྱ་ཅན་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་མ་སྤྱེས་པའོ། །དེ་ནི་སེམས་གཅིག་ལ་ཡང་མི་འཐད་ལ། མང་
པོ་ལ་ཡང་མི་འཐད་དེ། གང་གི་ལྟར་ན་སེམས་གཅིག་ཡིན་པ་དེའི་ལྟར་ན་འབྲས་བྱ་རྒྱ་

དང་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པར་འགྱུར་རོ། །གང་གི་ལྷ་རྒྱ་མཐོན་པ་ཡིན་པ་དེའི་ལྷ་རྒྱ་
ན་ཡང་ཡན་ལག་སྔ་མ་སྔ་མ་ཞིག་པ་ཕྱི་མ་ཕྱི་མའི་རྒྱ་མ་ཡིན་ནོ། །

དེ་ལྷ་བས་ན་གཉི་ག་ལྷ་རྒྱ་ཡང་མི་འཐད་པ་དེའི་ཕྱིར་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་
འབྱུང་བ་ནི་མ་སྐྱེས་པ་ཡིན་ནོ། །ཅིའི་ཕྱིར་མི་སྐྱེ་ཞེ་ན། འདི་ལ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་
འབྱུང་བ་ནི་མ་རིག་པའི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བར་བརྟགས་ལ། མ་རིག་པ་དེ་ཡང་རྟེན་ཕྱིན་ཅི་
ལོག་པར་སྟོན་ཏེ། ཕྱིན་ཅི་ལོག་དེ་དག་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་
རོ། །ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན།

མི་རྟག་རྟག་མེད་བདག་མེད་ལ།
བདག་མེད་མི་གཙང་གཙང་མ་ཡིན། །
སྐྱུ་ག་བསྐྱེལ་བདེ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། །
དེ་ཕྱིར་ཕྱིན་ཅི་ལོག་རྣམས་མེད། །

མི་རྟག་པ་ནི་རྟག་པ་མེད་པའོ། །རྟག་པ་མེད་ན་དེའི་གཉེན་པོར་གྱུར་པ་མི་རྟག་
པ་ཡང་མེད་དོ། །དེ་བཞིན་དུ་སྐྱུ་ག་མ་རྣམས་ལ་ཡང་སྟོར་རོ། །དེ་ལྷ་བས་ན་ཕྱིན་ཅི་
ལོག་རྣམས་མེད་དོ། །

དེ་མེད་ན་ནི་ཕྱིན་ཅི་ལོག།
བཞི་ལས་སྐྱེས་པའི་མ་རིག་མེད། །
དེ་མེད་ན་ནི་འདུ་བྱེད་རྣམས། །
མི་འབྱུང་སྐྱུ་ག་མའང་དེ་བཞིན་ནོ། །

ཕྱིན་ཅི་ལོག་དེ་དག་མེད་ན་དེ་ལས་སྐྱེས་པའི་མ་རིག་པ་མེད་ལ། མ་རིག་པ་
མེད་ན་འདུ་བྱེད་རྣམས་མི་འབྱུང་སྟེ། ལྷག་མ་ཡང་དེ་དང་འབྲེལ། །

གཞན་ཡང་།

མ་རིག་འདུ་བྱེད་མེད་མི་འབྱུང་། །

དེ་མེད་འདུ་བྱེད་མི་འབྱུང་བས། །

དེ་གཉིས་པན་ཚུན་རྒྱ་བྱིར་ཡང་། །

རང་བཞིན་གྱིས་ནི་མ་གྲུབ་མིན། །

གང་ཞིག་བདག་ཉིད་རང་བཞིན་གྱིས། །

མ་གྲུབ་དེ་བཞིན་རི་ལྟར་བསྐྱེད། །

དེ་ལྟ་བས་ན་པ་རོལ་སོ། །

མ་གྲུབ་ཤིན་གཞན་སྐྱེད་པ་མིན། །

རེ་ཞིག་མ་རིག་པ་ནི་འདུ་བྱེད་མེད་ན་མི་འབྱུང་ངོ་། །མ་རིག་པ་དེ་མེད་པར་
ཡང་འདུ་བྱེད་རྣམས་མི་འབྱུང་སྟེ། དེ་གཉིས་ནི་པན་ཚུན་རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པའི་
བྱིར་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པ་ཡིན་ལོ། །གང་ཞིག་བདག་ཉིད་རང་བཞིན་གྱིས་
མ་གྲུབ་པ་དེས་གཞན་རི་ལྟར་བསྐྱེད། དེ་ལྟ་བས་ན་པ་རོལ་མ་གྲུབ་པའི་ཤིན་རྣམས་ནི་
གཞན་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་དག་མ་ཡིན་ལོ། །

གཞན་ཡང་།

པ་བྱ་མ་ཡིན་བྱ་པ་མིན། །

དེ་གཉིས་པན་ཚུན་མེད་མེན་ལ། །

དེ་གཉིས་ཅིག་ཅར་ཡང་མེན་ལྟར། །

ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་དེ་བཞིན་ནོ། །

རེ་ཞིག་ས་ཡང་བྱ་མ་ཡིན་ལ་བྱ་ཡང་ས་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་གཉིས་པན་ཚུན་མེད་
ས་ཡང་མ་ཡིན་ལ། དེ་གཉིས་ཅིག་ཅར་ཡང་མ་ཡིན་ནོ། །རྗེ་ལྷར་རིམ་ས་འདིས་ས་དང་
བྱ་དག་ས་བྱུང་ས་ལྷར་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་ཀྱང་དེ་དང་
འབྲེལ། །

གཞན་ཡང་།

མི་ལམ་ཡུལ་བརྟེན་བདེ་སྤྱད་དང་། །

ཡུལ་དེའང་མེད་ལྟར་བརྟེན་ནས་གང་། །

འབྱུང་བ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་མེད། །

བརྟེན་ནས་གང་ཡིན་དེ་ཡང་མེད། །

དཔེར་ན་མི་ལམ་ན་ཡུལ་ལ་བརྟེན་བའི་བདེ་བ་དང་སྤྱད་བསྐྱེལ་མེད་བ་དང་།
རྗེ་ལྷར་ཡུལ་ཡང་ཡོད་བ་མ་ཡིན་བ་དེ་ལྷར་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་གང་ཡིན་བ་དེ་དང་།
བརྟེན་ནས་གང་ཡིན་བ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་སུ་མེད་དོ། །

འདིར་སྤྲུལ་བ།

གལ་ཏེ་དངོས་རྣམས་རང་བཞིན་གྱིས། །

མེད་ན་དཔེན་མཉམ་བྱུང་འཕགས་ཉིད། །

ཡོད་མིན་སྣ་ཚོགས་ཉིད་མི་འགྲུབ།

རྒྱ་ལས་མངོན་པར་གྲུབ་པ་མེད།

དེ་ལྟ་བུས་ན་དངོས་པོ་རྣམས་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་དོ། ། ཞེས་བྱ་བ་དེ་ནི་མི་
རུང་ངོ། །

འདིར་བཤད་བ།

རང་བཞིན་གྲུབ་བརྟེན་དངོས་མིན་འགྲུབ།

མ་བརྟེན་པར་ཡང་ག་ལ་ཡོད།

རང་བཞིན་མེད་ཉིད་མི་འགྲུར་ཞིང་།

རང་བཞིན་ཡོད་པ་མི་འཇིག་གོ།

གལ་ཏེ་དངོས་པོ་རྣམས་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པར་གྲུར་ན་བརྟེན་ནས་དངོས་
པོར་མི་འགྲུར་རོ། ། དེ་ལ་འདི་སྟུམ་དུ་མ་བརྟེན་པར་ཡང་དངོས་པོ་ཡིན་དུ་ཟད་མོད་
སྟུམ་དུ་སེམས་ན།

འདིར་བཤད་བ།

མ་བརྟེན་པར་ཡང་ག་ལ་ཡོད།

མ་བརྟེན་པར་ཡང་དངོས་པོར་མི་འགྲུར་རོ། ། གལ་ཏེ་མ་བརྟེན་པར་ཡང་
དངོས་པོ་ཞིག་ཏུ་འགྲུར་ན་རང་བཞིན་མེད་པ་ཉིད་དུ་མི་འགྲུར་ཞིང་། རང་བཞིན་ཡོད་
པར་ནི་འཇིག་པར་ཡང་མི་འགྲུར་ཏེ། མེད་པར་ཡང་མི་འགྲུར་རོ། ། ཞེས་བཤད་པ་
ཡིན་ནོ།

འདིར་སྤྲུས་པ། རང་གི་དངོས་པོ་དང་། གཞན་གྱི་དངོས་པོ་དང་། དངོས་པོ་
མེད་པ་ཞེས་བྱ་བའི་སྒྲོ་འདི་ཉེན་མེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟ་བུས་ན་དངོས་པོ་རྣམས་སྟོང་
པ་མ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་བཤད་པ།

མེད་ལ་རང་གི་དངོས་པོ་འཇམ། །

གཞན་དངོས་འདིག་པར་ག་ལ་འགྱུར། །

དེ་སྤྱིར་གཞན་དངོས་དངོས་མེད་དང་། །

དངོས་དང་རང་དངོས་ལོག་པ་ཡིན། །

མེད་ལ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ་ལ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ཏེ། མེད་པ་དེ་
ལ་རང་གི་དངོས་པོ་ཞེས་བྱ་བའཇམ། གཞན་གྱི་དངོས་པོ་ཞེས་བྱ་བའཇམ། འདིག་པ་
ཞེས་བྱ་བར་ལྟ་ག་ལ་འགྱུར། དེའི་སྤྱིར་རང་གི་དངོས་པོ་དང་། གཞན་གྱི་དངོས་པོ་
དང་། དངོས་པོ་མེད་པ་དང་། དངོས་པོ་དང་རང་གི་དངོས་པོ་ནི་ལོག་པ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་སྤྲུས་པ།

གལ་ཏེ་དངོས་པོ་སྟོང་ཡིན་ན། །

འགག་པར་མི་འགྱུར་སྟེ་མི་འགྱུར། །

རོ་བོ་ཉིད་གྱིས་སྟོང་བ་ལ། །

གང་ལ་འགག་ཅིང་གང་ལ་སྟེ། །

གལ་ཏེ་དངོས་པོ་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་བ་ཡིན་དུ་ཟིན་ན་འགག་པར་མི་འགྱུར་

ཞིང་། སྒྲེ་བར་ཡང་མི་འགྱུར་རོ། །ཅི་སྟེ་རང་བཞིན་གྱིས་སྒྲིང་བ་ལ་སྒྲེ་བ་དང་འགག་
བར་འདོད་ན་ནི། འདིར་ངོ་བོ་ཉིད་གྱིས་སྒྲིང་བ་ལ་གང་ལ་འགག་ཅིང་གང་ལ་སྒྲེ་ཞེས་
སྒྲུའོ། །

འདིར་བཤད་པ། ཚེས་ཐམས་ཅད་ནི་སྒྲིང་བ་ཁོ་ན་ཡིན་ལོ། །ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན།

དངོས་དང་དངོས་མེད་ཅིག་ཅར་མེད། །

དངོས་མེད་མེད་པར་དངོས་པོ་མེད། །

རྟག་ཏུ་དངོས་དང་དངོས་མེད་འགྱུར། །

དངོས་མེད་དངོས་པོ་མེད་མི་འབྱུང་། །

དངོས་པོ་དང་དངོས་པོ་མེད་པ་དག་ཅིག་ཅར་བ་ཡང་མེད་དོ། །རི་སྐད་དུ་
བཤད་པ་ཡིན་ཞེ་ན། དངོས་པོ་དག་དངོས་པོ་མེད་པ་གཉིས་དུས་གཅིག་ན་མི་སྲིད་དོ་
ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ལོ། །

དེ་ལ་འདི་སྟུང་དུ་དངོས་པོ་གཅིག་དུ་ཡིན་དུ་ཟད་མོད་སྟུང་དུ་སེམས་ན་
འདིར་བཤད་པ།

དངོས་མེད་མེད་པར་དངོས་པོ་མེད། །

གང་གི་ཕྱིར་དངོས་པོ་མེད་པར་དངོས་པོ་མི་འཐད་དོ། །མི་རྟག་པ་ཉིད་མེད་
པར་དེ་མེད་དོ། །

གཞན་ཡང་།

རྟག་ཏུ་དངོས་དང་དངོས་མེད་འགྱུར། །

ཉག་ཏུ་དངོས་པོ་དང་མི་ཉག་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར་རོ། །དེ་ལ་འདི་སྟུང་དུ་དེ་འདི་
ལྟར་ཡིན་ཏེ། ཉག་ཏུ་དངོས་པོ་མི་ཉག་པ་ཉིད་ནི་ཉག་ཏུ་དངོས་པོའི་རྗེས་སུ་འབྲེལ་ལ།
སྐྱེ་བའི་ཆེ་མཆོག་གནས་པའི་ཆེ་ནི་ལས་མི་བྱེད་ཀྱི་དངོས་པོ་འཛིག་པའི་དངོས་པོ་
འཛིག་པར་བྱེད་དོ་སྟུང་དུ་སེམས་ན།

འདིར་བཤད་པ།

དངོས་མེད་དངོས་པོ་མེད་མི་འབྱུང་། །

དངོས་པོ་མེད་པར་དངོས་པ་མེད་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །གང་གི་ཕྱིར་འཛིག་
པ་མེད་ན་འཛིག་པའི་མཆོག་ཉིད་མི་ཉག་པ་ཉིད་མི་རུང་སྟེ། མི་འཛིག་ན་མི་ཉག་པ་
ཉིད་ཅེས་བྱ་བ་མི་འཐད་པ་ཉིད་ཀྱི་ཕྱིར་ཉག་ཏུ་དངོས་པོ་མེད་པ་ཁོ་ནར་འགྱུར་རོ། །

འདིར་སྟུང་པ། དངོས་པོ་མེད་པ་གཅིག་བྱ་ཡིན་དུ་ཟད་མོད།

འདིར་བཤད་པ།

དངོས་པོ་མེད་པར་དངོས་མེད་མེད། །

བདག་ལས་མ་ཡིན་གཞན་ལས་མིན། །

དེ་ལྟ་བུས་ན་དངོས་པོ་མེད། །

དེ་མེད་ན་ནི་དངོས་མེད་མེད། །

དངོས་པོ་མེད་པར་ནི་དངོས་པོ་མེད་པ་མེད་ལ། དངོས་པོ་དེ་ཡང་བདག་ལས་
མ་ཡིན་གཞན་ལས་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟ་བུས་ན་གང་གི་ཕྱིར་རིགས་པ་འདིས་ཡོད་པ་མ་
ཡིན་པ་དེའི་ཕྱིར་དངོས་པོ་མེད་པ་ནི་མ་སྐྱེས་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་

མེད་ན་ནི་དངོས་པོ་མེད། །དངོས་པོ་དེ་མེད་ན་དངོས་པོ་དེ་མེད་པ་ཡང་མེད་དོ། །དེའི་
དངོས་པོ་མེད་པ་འང་མི་སྲིད་དོ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་།

དངོས་པོ་ཡོད་པ་ཉིད་ན་ཉག །

མེད་ན་ངེས་པར་ཆད་པ་ཡིན། །

དངོས་པོ་ཡོད་ན་དེ་གཉིས་མིན། །

དེ་ཕྱིར་དངོས་པོ་ཁས་སྒྲངས་མིན། །

གང་གི་ཕྱིར་དངོས་པོ་ཡོད་པ་ཉིད་ཡོད་ན་ཉག་པར་ཐལ་བར་འགྱུར་རོ། །མེད་
པ་ཉིད་ན་ནི་ངེས་པར་ཆད་པར་ཐལ་བར་འགྱུར་ཏེ། དངོས་པོ་ཡོད་ན་དེ་གཉིས་སུ་
ཐལ་བར་འགྱུར་བས་དེའི་ཕྱིར་དངོས་པོ་ཁས་སྒྲངས་བར་མི་བྱའོ། །

འདིར་སྒྲུས་པ།

རྒྱན་གྱི་ཕྱིར་ན་དེ་མེད་དེ། །

རྒྱ་བྱིན་ནས་ནི་དངོས་པོ་འགག། །

སྐྱེ་བ་དང་འཇིག་པའི་རྒྱན་གྱི་ཕྱིར་ཉག་པ་དང་ཆད་པ་འདི་གཉི་གར་མི་འགྱུར་
ཏེ། རྒྱ་བྱིན་ནས་དངོས་པོ་འགག་པར་འགྱུར་རོ། །

འདིར་བཤད་པ།

སྔ་མ་བཞེན་དུ་འདི་མ་གྲུབ། །

རྒྱན་ཆད་པ་ཡི་ཉེས་པ་འང་ཡོད། །

ཁོ་པོ་ཅག་ནི་སྤར་དངོས་པོ་དང་དངོས་པོ་མེད་པ་གཉིས་ཅིག་ཅར་དུ་མི་སྲིད་
དོ། །ཞེས་བརྟགས་ཟིན་ཏེ། དེའི་ཕྱིར་རྒྱུ་ཞེས་ཁས་ལེན་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་སྤྲ་མ་
ཁོ་ན་བཞིན་དུ་མ་གྲུབ་པ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། རྒྱུ་ཆད་པའི་ཉེས་པ་འང་ཡོད་པར་ཐལ་བར་འགྱུར་རོ། །

འདིར་སྤྲ་ས་པ།

སྐྱེ་འཇིག་གཟིགས་པས་སྤྱ་ངན་འདས། །

ལམ་བསྟན་སྟོང་ཉིད་ཕྱིར་མ་ཡིན། །

སྐྱེ་བ་དང་འཇིག་པ་གཟིགས་ནས། སྤྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་ལམ་བསྟན་གྱི།
སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་ཕྱིར་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་བཤད་པ།

འདི་དག་པན་ཚུན་བརློག་ཕྱིར་དང་། །

ལོག་པའི་ཕྱིར་ན་མཐོང་བ་ཡིན། །

རེ་ཞིག་བཤད་པ་འདི་ནི་གང་མ་སྐྱེས་པ་ཤེས་པ་དེའི་མ་ཡིན་གྱི། གང་སྐྱེ་བ་
དང་འཇིག་པ་མཐོང་གི་སྐྱེ་བ་དེ་ཡང་འཇིག་པ་ལས་བརློག་པར་མཐོང་། འཇིག་པ་
ལས་སྐྱེ་བ་ལས་བརློག་པར་མཐོང་བ་དེའི་སྐྱེ་བ་དང་། འཇིག་པ་འདི་གཉིས་པན་ཚུན་
བརློག་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དང་། ཤེས་པ་ཡང་བརློག་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་སྐྱེ་བ་དང་འཇིག་
པར་མཐོང་བ་ཡིན་ནོ། །གང་གི་ཕྱིར་སྐྱེ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་འཇིག་པ་དང་། འཇིག་པ་ལ་
བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བ་ཡིན་པ་དེའི་ཕྱིར་ཡང་སྟོང་བ་ཉིད་ཁོ་ན་ཡིན་ནོ། །

འདིར་སྒྲུས་པ།

གལ་ཏེ་སྐྱེ་དང་འགག་མེད་ན། །

གང་ཞིག་འགག་སྤྱིར་སྤྱ་ངན་འདས། །

གལ་ཏེ་སྐྱེ་བ་ཡང་མེད་འགག་བ་ཡང་མེད་ན་གང་ཞིག་འགག་པའི་སྤྱིར་སྤྱ་
ངན་ལས་འདས་པར་འགྱུར།

འདིར་བཤད་པ།

གང་ཞིག་རང་བཞིན་སྐྱེ་མེད་ཅིང་། །

འགག་མེད་དེ་ཐར་མ་ཡིན་ནམ། །

གང་རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱེ་བ་མེད་བ་ཡང་འགག་བ་མེད་པ་དེ་ཐར་མ་མ་ཡིན་
ནམ།

གཞན་ཡང་།

གལ་ཏེ་སྤྱང་འདས་འགོག་ཆ་དང་། །

གལ་ཏེ་ཅིག་འོས་ལྟར་བརྟག་པ། །

དེ་སྤྱིར་དངོས་དང་དངོས་མེད་མེན། །

སྐྱེ་མེད་འགག་བའང་མེད་པ་ཡིན། །

གལ་ཏེ་སྤྱ་ངན་ལས་འདས་པ་འགོག་པ་ཡིན་ན་ཆད་པར་ཐལ་བར་འགྱུར་
རོ། །དེ་ལྟར་འགོག་པ་མ་ཡིན་ན་ནི་རྟག་པར་ཐལ་བར་འགྱུར་རོ། །དེ་ལྟར་བས་ན་སྤྱ་ངན་

ལས་འདས་པ་ནི་དངོས་པོ་དང་དངོས་པོ་མེད་པ་མ་ཡིན་གྱི། སྐྱེ་བ་མེད་ཅིང་འགག་པ་
མེད་པ་དེ་ལྟ་བུ་སྒྲུབ་པ་ལས་འདས་པ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་སྤྲུལ་བ། འགོག་པ་ནི་ཡོད་དེ་དེ་ཡང་རྟག་ཏུ་གནས་པ་ཡིན་ནོ་ཞེ་ན།
འདིར་བཤད་བ།

གལ་ཏེ་འགོག་པ་འགའ་གནས་ཡོད། །
དངོས་མེད་པར་ཡང་དེར་འགྱུར་རོ། །

གལ་ཏེ་འགོག་པ་འགའ་ཞིག་གནས་པར་འགྱུར་ན་དེའི་ཆེ་དངོས་པོ་མེད་པར་
ཡང་འགྱུར་ཏེ། མ་བརྟེན་པར་ཡང་འགྱུར་རོ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །

དེ་ཡང་རིགས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །
དངོས་མེད་པར་ཡང་དེ་མེད་དེ། །
དངོས་མེད་མེད་པར་ཡང་དེ་མེད། །

དངོས་པོ་མེད་པ་དང་དངོས་པོ་མེད་པ་གཉི་ག་ལྟར་ཡང་འགོག་པ་དེ་མེད་དོ། །
ཇི་སྐད་ཏུ་བཤད་པ་ཡིན་ཞེ་ན།

མཆན་གཞི་ལས་མཆན་གྲུབ་མཆན་ལས། །
མཆན་གཞི་གྲུབ་སྟེ་རང་མ་གྲུབ། །
གཅིག་ལས་གཅིག་ཀྱང་མ་གྲུབ་སྟེ། །
མ་གྲུབ་མ་གྲུབ་སྒྲུབ་བྱེད་མིན། །

མཚན་ཉིད་ཀྱང་མཚན་གཞི་ལས་བྱུང་ལ། མཚན་གཞི་ཡང་མཚན་ཉིད་ལས་
བྱུང་བ་ལས་རང་གི་བྱུང་བ་མ་ཡིན་ནོ།

གཅིག་ལས་གཅིག་ཀྱང་མ་བྱུང་སྟེ།

ཕན་ཚུན་དུ་ཡང་མ་བྱུང་སོ།

ཞེས་བཤད་བ་ཡིན་ནོ།

གང་གི་ཕྱིར་རིམ་བ་འདིས་མཚན་གཞི་དང་མཚན་ཉིད་གཉིས་བྱུང་བ་མེད་བ་
དེའི་ཕྱིར་མཚན་གཞི་དང་མཚན་ཉིད་མ་བྱུང་སྟེ། དངོས་པོ་འདི་དག་བྱུང་བར་བྱེད་བ་
མ་ཡིན་ནོ།

འདིས་ནི་རྒྱ་དང་འབྲས་བྱ་དང་།

ཚོར་བཅས་ཚོར་བ་པོ་སོགས་དང་།

ལྷ་པོ་བལྟ་བུ་སོགས་ཅིའང་རུང་།

དེ་ཀྱན་མ་ལུས་བཤད་བ་ཡིན།

འདིར་སྤྲུལ་བ། རྒྱ་རིག་བ་དག་རྒྱས་གསུམ་བ་དུ་མར་སེམས་ཏེ། དེ་ལྟ་བུས་
ན་རྒྱས་ནི་ཡོད་དོ།

འདིར་བཤད་བ།

མི་གནས་ཕན་ཚུན་བྱུང་བྱིར་དང་།

འཚོལ་བྱིར་བདག་ཉིད་མ་བྱུང་བྱིར།

དངོས་པོ་མེད་བྱིར་རྒྱས་གསུམ་ནི།

ཡོད་པ་མ་ཡིན་རྟོག་པ་ཙམ། །

དུས་ནི་མ་གྲུབ་པོ། །ཅིའི་ཕྱིར་ཞེན། མི་གནས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དུས་ནི་མི་གནས་
པ་ཡིན་པ་ཡིན་པར་བསམ་པའོ། །གང་མི་གནས་པ་དེ་ནི་གཟུང་བར་མི་རུས་
སོ། །གང་གཟུང་དུ་མེད་པ་དེ་རི་ལྟར་གདགས་པར་འགྱུར། དེ་ལྟ་བུས་ན་མ་གྲུབ་པོ། །

གཞན་ཡང་། སན་ཚུན་གྲུབ་ཕྱིར་སན་ཚུན་ལས་གྲུབ་པར་བརྟག་པ་སྟེ། འདས་
པ་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟར་དང་མ་འོངས་པ་སྐྱབ་པར་བྱེད། ད་ལྟར་ལ་བརྟེན་ནས་འདས་
པ་དང་མ་འོངས་པ་སྐྱབ་པར་བྱེད། མ་འོངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟར་དང་འདས་པ་
སྐྱབ་པར་བྱེད་པས་གང་གི་ཕྱིར་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་ཡིན་པར་བརྟག་པ་ཡིན་པ་དེའི་
ཕྱིར་དུས་མ་གྲུབ་པོ། །དེ་ཉིད་ད་ལྟར་ལ་བརྟགས་ནས་ད་ལྟར་ཞེས་བྲ། དེ་ཉིད་མ་
འོངས་པ་ལ་བརྟགས་ནས་འདས་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཉིད་འདས་པ་ལ་བརྟགས་ནས་མ་
འོངས་པ་ཡིན་ཏེ། གང་གི་ཕྱིར་དེ་ལྟར་འཆོལ་བ་ཡིན་པ་དེའི་ཕྱིར་མ་གྲུབ་པའོ། །

གཞན་ཡང་། བདག་ཉིད་མ་གྲུབ་པའི་ཕྱིར་དུས་འདི་ནི་བདག་ཉིད་གྲིས་མ་གྲུབ་
པས་དེ་ལྟ་བུས་ན་མ་གྲུབ་པ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། དངོས་སོ་མེད་པའི་ཕྱིར་ཡོད་པ་ཡང་མ་ཡིན་ནོ། །དངོས་སོ་གྲུབ་
ན་ནི་དུས་ཀྱང་གྲུབ་པར་འགྱུར་བ་ཞིག་ན། དངོས་སོ་དེ་ནི་བཙལ་ནས་རང་གི་ངོ་བོར་
གྲུབ་པ་མེད་དོ། །དེའི་ཕྱིར་དུས་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་གྲིས་གྲུབ་པ་མེད་པ་ཁོ་ན་སྟེ། རྣམ་པར་
རྟོག་པ་ཙམ་འབའ་ཞིག་ཏུ་ཟད་དོ། །

འདིར་སྤྲས་པ། འདུས་བྲས་ཐམས་ཅད་ནི་མཆོན་ཉིད་གསུམ་སོ་སྟེ་བ་དང་།
གནས་པ་དང་། འཛིག་པ་དང་ལྷན་པ་ཡིན་ལ། དེ་ལས་བསྐྱོག་པ་ནི་འདུས་མ་བྲས་

ཡིན་པར་གསུངས་ཏེ། དེ་ལྟ་བུས་ན་འདུས་བྱས་དང་འདུས་མ་བྱས་ནི་ཡོད་དོ། །
འདིར་བཤད་པ།

གང་ཕྱིར་སྐྱེ་དང་གནས་དང་འཇིག །
འདུས་བྱས་མཆོན་ཉིད་འདི་གསུམ་མེད། །
དེ་ཕྱིར་འདུས་བྱས་འདུས་མ་བྱས། །
ཅི་ཡང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

སྐྱེ་བ་དང་གནས་པ་དང་འཇིག་པ་གང་དག་འདུས་བྱས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་དུ་
གསུངས་པ་དེ་དག་དབྱེད་ན་མི་འཐད་པའི་ཕྱིར་མེད་དོ། །གང་གི་ཕྱིར་དེ་མེད་པ་དེའི་
ཕྱིར་འདུས་བྱས་སམ། འདུས་མ་བྱས་པ་ཅི་ཡང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། འདུས་བྱས་ཁས་སྒྲངས་སུ་ཟེན་གང་གི་ཕྱིར་དབྱེད་ན་མི་
འཐད་པ་དེའི་ཕྱིར་མེད་དོ། །ཞེས་སྒྲུའོ། །ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན།

མ་ཞིག་མི་འཇིག་ཞིག་པའང་མིན། །
གནས་པ་གནས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །
མི་གནས་པ་ཡང་གནས་མ་ཡིན། །
སྐྱེས་པ་མི་སྐྱེ་མ་སྐྱེས་མིན། །

འདི་ལ་སྐྱེས་པ་ཞིག་སྐྱེ་བར་འགྱུར་རམ། མ་སྐྱེས་པ་ཞིག་སྐྱེ་བར་འགྱུར་གང་
ན། དེ་ལ་རེ་ཞིག་སྐྱེས་པ་ནི་སྐྱེ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། སྐྱེས་ཟེན་པའི་ཕྱིར་
རོ། །མ་སྐྱེས་པའང་སྐྱེ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། མ་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར་རོ། །སྐྱེས་པ་

དེ་ཉིད་གནས་པ་ཞིག་གནས་པ་ལས། མི་གནས་པ་ཞིག་གནས་པར་འགྱུར་གང་ན།
འདི་ལ་ཡང་གནས་པ་ནི་གནས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། གནས་ཟེན་པའི་ཕྱིར་རོ། །མི་གནས་པ་
ཡང་གནས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། གནས་པར་མ་གྱུར་པའི་ཕྱིར་རོ། །

ད་ནི་ཞིག་པ་ཞིག་འདིག་པར་འགྱུར་བ་ལས། མ་ཞིག་འདིག་པར་འགྱུར་གང་ན།
གཉིས་ཀ་ལྟར་ཡང་མི་འཐད་དོ། །གང་གི་ཕྱིར་འདུས་བྱས་ཁས་སྦངས་སུ་ཟེན་ཡང་
རིམ་པ་འདི་གསུམ་གྱིས་བཅའ་ན་མི་འཐད་པ་དེའི་འདུས་བྱས་མེད་དོ། །འདུས་བྱས་
མེད་པའི་ཕྱིར་འདུས་མ་བྱས་ཀྱང་མི་སྲིད་དོ། །

གཞན་ཡང་།

འདུས་བྱས་དང་ནི་འདུས་མ་བྱས། །

དུ་མ་མ་ཡིན་གཅིག་མ་ཡིན། །

ཡོད་མིན་མེད་མིན་ཡོད་མེད་མིན། །

མཆོམས་འདིར་ནམ་པ་འདི་ཀུན་འདུས། །

ད་བྱད་ན་འདུས་བྱས་དང་འདུས་མ་བྱས་འདི་ནི་དུ་མ་ཡང་མ་ཡིན། གཅིག་
ཀྱང་མ་ཡིན། ཡོད་པ་ཡང་མ་ཡིན། མེད་པ་ཡང་མ་ཡིན། ཡོད་མེད་ཀྱང་མ་ཡིན་
ནོ། །མཆོམས་འདིར་ཉེ་ངེས་པར་གཟུང་བ་འདིར་ནི་འདི་ཀུན་འདུས་ཉེ་མ་ལུས་པ་
ཐམས་ཅད་འདུ་བ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །ཐམས་ཅད་ནི་མཐའ་དག་གོ། །འདི་གཉིས་
ཀྱི་ནམ་པ་ནམས་བསྐྱས་ཟེན་པར་རིག་པར་བྱའོ། །

འདིར་སྒྲུས་བ།

ལས་གནས་པ་ནི་བཙུམ་ལྷན་གསུངས།

སྒྲུ་མ་ལས་བདག་འབྲས་བྱ་དང་།

སེམས་ཅན་ལས་བདག་བྱ་བ་དང་།

ལས་རྣམས་ཚུད་ཟེ་མིན་པར་གསུངས།

བཙུམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་མདོ་སྡེ་དག་ལས། ལས་དང་ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་ཡང་
རྣམ་པ་དུ་མར་ཡོངས་སུ་བསྟན། ལས་རྣམས་འབྲས་བྱ་མེད་པ་མ་ཡིན་པར་ཡང་
གསུངས། ལས་རྣམས་ཚུད་མི་བྱ་བ་དང་། སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་ལས་བདག་གིར་བྱ་
བ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་ཀྱང་གསུངས། དེ་ལྟ་བུས་ན་ལས་དང་ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་ཡོད་དོ། །
འདིར་བཤད་པ།

གང་ཕྱིར་རང་བཞིན་མེད་པར་བསྟན་པ།

དེ་ཕྱིར་དེ་མ་སྐྱེས་པ་ལས།

མི་འཇིག་བདག་འཇིན་དེ་ལས་སྐྱེ།

དེ་སྐྱེད་འཇིན་དེ་འང་རྣམ་རྟོག་ལས།

གང་གི་ཕྱིར་ལས་རང་བཞིན་མེད་པར་བསྟན་ཟེན་པ་དེའི་ཕྱིར། དེ་མ་སྐྱེས་
པས་ནི་དེ་འཇིག་པ་མེད་དོ། །

གཞན་ཡང་། བདག་འཇིན་དེ་ལས་སྐྱེས། །དེའི་ཕྱིར་ལས་ནི་བདག་ཏུ་འཇིན་
པས་སྐྱེད་ལ། དེ་ཡང་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ལས་བྱུང་ངོ་། །

གཞན་ཡང་།

གལ་ཏེ་ལས་ནི་རང་བཞིན་འགྱུར། །

དེ་ལས་སྐྱེས་ལུས་རྟག་པར་འགྱུར། །

གལ་ཏེ་ལས་རང་བཞིན་ཅན་ཏུ་འགྱུར་ན། དེ་ལྟ་ཡིན་ན་ནི་ལས་དེ་ལས་སྐྱེས་
བའི་ལུས་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་དག་པར་འགྱུར་ཏེ་ཐེར་བྱལ་གི་རང་བཞིན་ཏུ་འགྱུར་རོ་
ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ལོ། །

གཞན་ཡང་།

སྤྱག་བསྐྱེད་ནས་སྐྱེན་ཅན་མི་འགྱུར། །

ལས་དེ་སྤྱག་བསྐྱེད་གི་ནས་པར་སྐྱེན་པ་ཅན་ཏུ་ཡང་མི་འགྱུར་རོ། །

གཞན་ཡང་།

དེ་ཕྱིར་ལས་ཀྱང་བདག་ཏུ་འགྱུར། །

གང་གི་ཕྱིར་ལས་དེ་རྟག་པ་དེའི་ཕྱིར་བདག་ཏུ་འགྱུར་ཏེ། གང་གི་ཕྱིར་མི་རྟག་
པ་དེ་སྤྱག་བསྐྱེད་པ་གང་སྤྱག་བསྐྱེད་པ་དེ་ནི་བདག་མེད་བའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་ལྟ་བུས་ན་
ལས་རང་བཞིན་མེད་བའི་ཕྱིར་སྐྱེ་བ་མེད་རོ། །མི་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར་ཆུད་མི་བཟོ། །

གཞན་ཡང་།

ལས་ནི་རྒྱུ་སྐྱེས་ཅི་ཡང་མེད། །

རྒྱུ་མིན་སྐྱེ་བའང་ཡོད་མིན་ཏེ། །

ལས་ནི་རྒྱུ་ལས་སྐྱེས་པའང་མེད་ལ། རྒྱུ་མ་ཡིན་པ་ལས་སྐྱེས་པ་ཅི་ཡང་

མེད་དོ། ། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེན།

འདུ་བྱེད་རྣམས་ནི་སྐྱུ་མ་དང་། །

དེ་ཟེའི་ཁྱོད་ཁྱིམ་སྒྲིག་རྒྱུ་འབྲ། །

གང་གི་ཕྱིར་འདུ་བྱེད་རྣམས་ནི་དེ་ཟེའི་ཁྱོད་ཁྱིམ་དང་། སྐྱུ་མ་དང་། སྒྲིག་རྒྱུ་
དག་དང་འབྲ་བ་དེའི་ཕྱིར་ལས་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་དོ། །

གཞན་ཡང་།

ལས་ནི་ཉོན་མོངས་རྒྱུ་མཆན་ཅན། །

འདུ་བྱེད་ཉོན་མོངས་ལས་བདག་ཉིད། །

ལུས་ནི་ལས་ཀྱི་རྒྱུ་མཆན་ཅན། །

གསུམ་ཀའང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་། །

གང་གི་ཕྱིར་ལས་ནི་ཉོན་མོངས་པའི་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པ་དང་། གང་གི་
ཕྱིར་འདུ་བྱེད་རྣམས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པ་དང་། གང་གི་ཕྱིར་
ལུས་ཀྱི་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བ་དེའི་ཕྱིར་དེ་གསུམ་ཅར་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་ངོ་། །

དེ་ལྟར་ཡིན་ན།

ལས་མེད་ན་ནི་བྱེད་པ་མེད། །

དེ་གཉིས་མེད་པར་འབྲས་བྱ་མེད། །

དེ་མེད་ཕྱིར་ན་ཟ་བ་སོ། །

མེད་པ་ཡིན་པས་དབེན་པ་ནི། །

དེ་ལྟར་རིགས་པས་ཀྱང་དབྱེན་འབྲས་བྱ་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་ན་ལས་མེད་
བ་ཡིན་ནོ། །ལས་མེད་ན་བྱེད་པ་པོ་མེད་བ་ཡིན་ནོ། །ལས་དང་བྱེད་པ་པོ་མེད་ན་
འབྲས་བྱ་མེད་དོ། །དེ་མེད་ན་ཟ་བ་པོ་མེད་བ་ཡིན་ཏེ། དེའི་བྱིར་དབེན་བ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་།

ཡང་དག་མཐོང་བྱིར་ལས་སྟོང་བལ། །

ལེགས་པར་རྣམ་པར་ཤེས་ན་ནི། །

ལས་མི་འབྱུང་སྟེ་ལས་མེད་ན། །

ལས་ལས་གང་བྱུང་མི་འབྱུང་ངོ། །

དེ་ཁོ་ན་མཐོང་བའི་རྒྱ་ལས་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་བ་ལེགས་པར་རྣམ་པར་
ཤེས་ན་ལས་ནི་མི་འབྱུང་ངོ། །ལས་དེ་མེད་ན་དེ་ལས་བྱུང་བ་གང་ཡིན་བ་དེ་ཡང་མི་
འབྱུང་ངོ། །

འདྲིར་སྒྲིམ་པ། ད་ཅི་མེད་པ་ཁོ་ན་ཡིན་ནམ། འོན་ཏེ་འགའ་ཞིག་ཡོད།

འདྲིར་བཤད་པ་ཡོད་དོ། །གལ་ཏེ་ངེ་ལྟ་ཞེ་ན།

ངེ་ལྟར་བཅོམ་ལྡན་དེ་བཞིན་གཤེགས། །

དེ་ནི་རྒྱ་འབྱུལ་གྱིས་སྒྲུལ་བ། །

སྒྲུལ་བ་མཛད་ལ་སྒྲུལ་དེས་ཀྱང་། །

སྒྲུལ་བ་གཞན་ཞིག་སྒྲུལ་བར་བྱེད། །

དེ་ལས་དེ་བཞིན་གཤེགས་སྒྲུལ་སྟོང་། །

སྤྱལ་བས་སྤྱལ་བ་སྤྱོས་ཅི་དགོས། །

རྟོག་བ་ཅམ་གང་ཅི་ཡང་རུང་། །

དེ་དག་གཉི་ག་ཡོད་བ་ཡིན། །

དེ་བཞིན་བྱེད་པོ་སྤྱལ་བར་མཚུངས། །

ལས་ནི་སྤྱལ་བས་སྤྱལ་དང་མཚུངས། །

རང་བཞིན་གྱིས་ནི་སྟོང་བ་ཡིན། །

རྟོག་ཅམ་གང་ཅི་ཡང་རུང་བར་ཡོད། །

རིམ་ལྔ་བཙུག་ལྟར་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་བ་དེ་རྩ་འབྲུལ་གྱིས་སྤྱལ་བ་
མཛད་ལ། སྤྱལ་བ་དེས་ཀྱང་སྤྱལ་བ་གཞན་ཞིག་སྤྱལ་བར་བྱེད་བ་དེ་བཞིན་དུ་ལས་
ཀྱང་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱའོ། །དེ་ལ་རེ་ཞིག་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་སྤྱལ་བ་ཡང་རང་
བཞིན་གྱིས་སྟོང་ན། སྤྱལ་བས་སྤྱལ་བ་གཞན་ལྟ་སྟོས་ཀྱང་ཅི་དགོས། རིམ་ལྔ་རྟོག་བ་
ཅམ་གང་ཅི་ཡང་རུང་བ་གཉི་ག་ལ་ཡང་ཡོད་བ་ལྟར་ལས་ཀྱང་དེ་དང་འདྲའོ། །

གཞན་ཡང་།

གལ་ཏེ་རང་བཞིན་གྱིས་ལས་ཡོད། །

ཟུང་ན་འདས་ལས་བྱེད་པོ་མེད། །

གལ་ཏེ་མེད་ན་ལས་སྦྱེས་པའི། །

འབྲས་བུ་སྤྱག་དང་མི་སྤྱག་མེད། །

གལ་ཏེ་ལས་རང་བཞིན་ཡོད་ན་ལས་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་བ་པན་ཆད་ཟུང་ན་

ལས་འདས་པ་མེད་དོ། །

གཞན་ཡང་། ལས་ཀྱི་བྱེད་པ་སོ་ཡང་མེད་དོ། །ཅིའི་ཕྱིར་ཞེན། བྱེད་པ་སོ་ཡང་
མེད་པར་ཡང་ལས་རབ་ཏུ་འགྲུབ་པའི་ཕྱིར་རོ། །གལ་ཏེ་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་ན་ནི་
ལས་ཀྱིས་སྐྱེད་པའི་འབྲས་བུ་སྤྲུག་དང་མི་སྤྲུག་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་མེད་དོ། །

འདིར་སྤྲུས་པ། མདོ་སྡེ་ལས་ཡོད་དོ་ཞེས་སྐྱེ་ཆེར་གསུངས་ན་དེ་རིམ་ལྔ་མེད་
དོ་ཞེས་བྱ་བར་འགྲུབ།

འདིར་བཤད་པ།

ཡོད་ཅེས་པ་ཡོད་མེད་ཅེས་པ་འདྲ་། །

ཡོད་དེ་ཡོད་མེད་ཅེས་དེ་འདྲ་ཡོད། །

སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་དགོངས་ན་ནི། །

གསུངས་པ་རྟོགས་པར་སྤྲོ་མ་ཡིན། །

ཡོད་དོ་ཞེས་གསུངས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་བརྟག་པར་ཡོད་དོ། །མེད་དོ་
ཞེས་གསུངས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་བརྟག་པར་ཡོད་དོ། །ཡོད་མེད་ཅེས་པ་གང་ཡིན་
པ་དེ་ཡང་བརྟག་པ་ཁོ་ནར་ཟད་དོ། །སངས་རྒྱས་ཀྱིས་དགོངས་ཏེ་གསུངས་པ་རྣམས་
ནི། རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་རྟོགས་པར་སྤྲོ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་སྤྲུས་པ། འདི་ལ་གཟུགས་ནི་འབྲུང་བ་ལས་སྐྱུར་པ་ཡིན་པར་འདོད་དེ་
ཡོད་ལ། ལྷག་མ་གཟུགས་ཅན་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཆོས་རྣམས་ཀྱང་ཅི་རིགས་པར་ཡོད་
དོ། །

འདིར་བཤད་པ།

གལ་ཏེ་གཟུགས་འབྱུང་ལས་བྱུང་ན། །

ཡང་དག་མིན་ལས་གཟུགས་འབྱུང་འགྲུབ། །

རང་གི་ངོ་བོ་ལས་མ་ཡིན། །

དེ་མེད་ཕྱིར་ན་གཞན་ལས་མིན། །

གལ་ཏེ་གཟུགས་འབྱུང་བ་ལས་གྱུར་བ་ཡིན་པར་འདོད་ན། དེ་ལྟ་ན་ནི་
གཟུགས་ཡང་དག་པར་ཡིན་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་པ་ལས་
ཞེས་བྱ་བ་ནི་བདག་མ་ཡིན་པ་ལས་བཤད་པ་ཡིན་ལོ། །དེ་ལྟར་གཟུགས་ནི་རང་གི་ངོ་
བོ་ལས་མ་ཡིན་པའོ། །

འདིར་སྒྲུབ་པ། དེ་དེ་བཞིན་ཏེ་རང་གི་ངོ་བོ་ལས་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། གཞན་ལས་
ཡིན་ཏེ་འབྱུང་བ་རྣམས་ནི་དེ་བཞིན་ལོ། །

འདིར་བཤད་པ།

དེ་མེད་ཕྱིར་ན་གཞན་ལས་མིན། །

གཟུགས་དེ་གཞན་ལས་མ་ཡིན་ལོ། །

ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། དེ་མེད་པའི་ཕྱིར་གཞན་དེ་མེད་པའི་ཕྱིར་ལོ། །རི་ལྟ་ཞེ་ན།
འདི་ལྟར་རང་གི་ངོ་བོ་ཉིད་མ་གྲུབ་པའི་ཕྱིར་གཞན་ལས་ཤེས་བྱ་བ་མི་འཐད་དེ། མེད་
པ་ནི་དེའི་གཞན་ལས་ཤེས་བྱ་བ་མི་འཐད། མེད་པ་དེའི་གཞན་ཞེས་བྱ་བ་མ་ཡིན་ལོ། །

གཞན་ཡང་། འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་དེ་དག་ཉིད་མེད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། འདི་ལ་མཆོན་
ཉིད་ལས་བྱུང་བ་རྣམས་འགྲུབ་པར་འདོད་ན་མཆོན་ཉིད་དེ་ཡང་འབྱུང་བ་རྣམས་སྟོན་

རོལ་དུ་འགྱུར་བ་མི་འཐད་དོ། །དེ་མ་གྱུར་པའི་མཚན་གཞི་འབྱུང་བ་རྣམས་ཀྱང་མ་
གྱུར་པོ། །

གཅིག་པའང་བཞི་ནི་ཡོད་མིན་ཞིང་། །
བཞི་པའང་གཅིག་ནི་ཡོད་མིན་ན། །
འབྱུང་བ་ཆེ་བཞི་མེད་བརྟེན་ནས། །
གཟུགས་ནི་རི་ལྷར་འགྱུར་བར་འགྱུར། །

དེ་ལྷ་བས་ན། བཞི་པའང་གཅིག་ཉིད་མེད་ལ། གཅིག་པའང་བཞི་ཉིད་མེད་པའི་
ཕྱིར། འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་མེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས། གཟུགས་རི་ལྷར་འགྱུར་བར་
འགྱུར། མེད་པ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་།

ཉིན་རྒྱ་མི་འཛིན་ཕྱིར་གཤམ་ཏེ། །
རྟགས་ལས་ཉིན་རྟགས་དེ་མེད། །
རྒྱ་དང་རྟེན་ལས་བྱེད་ཕྱིར་རོ། །
ཡོད་ནའང་རྟགས་མེད་རིགས་མ་ཡིན། །

ཉིན་རྒྱ་མི་འཛིན་པའི་ཕྱིར་གཟུགས་ནི་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ་ཉིད་དོ། །ཅིའི་ཕྱིར་
ཞེ་ན། ཉིན་རྒྱ་མི་འཛིན་པའི་ཕྱིར་གཟུགས་ནི་ཉིན་རྒྱ་མི་འཛིན་པ་ཉིད་དེ། གང་ལ་
འཛིན་པ་མི་སྲིད་པ་དེ་རི་ལྷར་ཡོད་དོ་ཞེས་བྱ་བར་འགྱུར། འདི་ལ་འདི་སྣམ་དུ་རྟགས་
ལས་ཏེ། གཤམ་ཏེ་འདིའི་རྟགས་གཟུགས་སོ་སྣམ་པའི་སྒོ་གཟུགས་ཅན་གྱི་སྒོ་ཡོད་ན་

གཟུགས་ཞེས་བྱ་བ་འབྲུབ་པར་འགྱུར་ཏེ། གང་གི་ཕྱིར་དོན་མེད་པ་ལ་སློ་མི་འབྲུག་པ་
དེའི་ཕྱིར་ཉགས་སློ་ལ་གཟུགས་ཡོད་དོ་སྟུང་དུ་སེམས་ན།
འདིར་བཤད་པ། གལ་ཏེ།

ཉགས་ལས་ཤེན་ཉགས་དེ་མེད། །
ཉགས་དེ་ནི་མེད་དེ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ལོ། །

ཅེའི་ཕྱིར་ཞེ་ན།

རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལས་སྦྱེས་ཕྱིར་རོ། །
གང་གི་ཉགས་སློ་དེ་ནི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་རྣམས་ལས་སྦྱེས་པ་དེའི་ཕྱིར་དེ་མེད་དོ། །
གཞན་ཡང་།

ཡོད་ནའང་ཉགས་མེད་རིགས་མ་ཡིན། །
གལ་ཏེ་གཟུགས་དེ་ཡོད་དུ་ཟེན་ན། ཡང་དེ་ལྟ་ན་ཡང་། གཟུགས་ཡོད་པའི་
ཉགས་མེད་པའི་རིགས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ཉགས་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ་ནི་མི་རིགས་སོ། །
གཞན་ཡང་།

གལ་ཏེ་གཟུགས་ནི་འཛིན་འགྱུར་ན། །
བདག་གི་རང་བཞིན་ཉིད་འཛིན་འགྱུར། །
མེད་ལས་རྒྱུན་ལས་སྦྱེས་པའི་སློས། །
གཟུགས་མེད་དེ་ལྟར་འཛིན་པར་འགྱུར། །

གལ་ཏེ་གཟུགས་འཛིན་པར་གྱུར་ཏེ། དེ་ལྟ་ཡིན་ན་ནི་བདག་གི་རང་བཞིན་
ཉིད་ཇི་ལྟ་བར་འགྱུར་ཏེ། རང་གི་བདག་ཉིད་ལ་འཛིན་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་བཤད་པ་
ཡིན་ནོ། །

དེ་ཡང་མ་མཐོང་སྟེ་དེ་ཉིད་གྱིས་དེ་ལ་འཛིན་པ་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །གང་གི་སྲིར་
རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་དེའི་སྲིར་མེད་པ་སྟེན་ལས་སྟེས་པའི་སྟོང་དེས་གཟུགས་མེད་
པ་ནི་ལྟར་འཛིན་པར་འགྱུར།

འདིར་སྒྲས་པ། མདོ་སྡེ་ལས་གཟུགས་འདས་པ་དང་མ་འོངས་པའི་གཟུགས་
འཛིན་པ་མང་དུ་གསུངས་ཏེ། དེ་ལྟ་བུས་ན་གཟུགས་འཛིན་པ་ནི་ཡོད་དོ། །

འདིར་བཤད་པ།

གང་ཆེ་སྟོང་འབྱུང་སྐད་ཅིག་པས། །

གཟུགས་སྟེས་སྐད་ཅིག་མི་འཛིན་ན། །

དེ་ཡིས་འདས་དང་མ་འོངས་པའི། །

གཟུགས་ནི་ཇི་ལྟར་རྟོགས་པར་འགྱུར། །

འདི་ལ་གཟུགས་དང་སྟོང་འདི་གཉི་ག་ཡང་སྐད་ཅིག་ཡིན་པར་བསམས་ཏེ།
གང་གི་ཆེ་སྟོང་འབྱུང་བ་སྐད་ཅིག་ཡིན་པས་གཟུགས་སྟེས་པ་སྐད་ཅིག་མི་འཛིན་ན་
འདས་པ་དང་མ་འོངས་པའི་གཟུགས་ཇི་ལྟར་རྟོགས་པར་འགྱུར་ཏེ། མི་སྲིད་པའི་སྲིར་
རྟོགས་པར་མི་འགྱུར་རོ། །ཇི་ལྟར་ཞེས་བྱ་བ་ནི་གསལ་བའི་དོན་ཡིན་པའི་སྲིར་
རོ། །རིགས་པ་འདི་ནི་གཟུགས་ཤིན་ཏུ་མི་འཛིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་ཁས་སྒྲངས་སུ་ཟེན་ཡང་གཟུགས་འཛིན་

པར་མི་འཐད་པ་ཉིད་དོ། །ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན།

གང་ཆེ་ནམ་ཡང་ཁ་དོག་དབྱིབས། །

ཐ་དད་ཉིད་ནི་ཡོད་མ་ཡིན། །

ཐ་དད་གཅིག་ཏུ་འཛིན་པ་མེད། །

དེ་གཉིས་གཟུགས་སུ་གྲགས་ཕྱིར་རོ། །

གལ་ཏེ་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་གཉིས་ཐ་དད་ཉིད་དུ་སྒྱུར་ན་ནི། དེའི་ཕྱིར་དེ་
གཉིས་ཐ་དད་དུ་འཛིན་པ་འཐད་པར་འགྱུར། གང་གི་ཆེ་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་དེ་དག་
གཟུགས་ཡིན་པར་འདོད་པ་དེའི་ཆེ་འཐད་པར་མི་འགྱུར་རོ། །

གཞན་ཡང་།

མིག་སྒྲོ་མིག་ལ་ཡོད་མིན་ཏེ། །

གཟུགས་ལ་ཡོད་མིན་བར་ནའང་མེད། །

མིག་དང་གཟུགས་ལ་བརྟེན་ནས་དེ། །

ཡོངས་སུ་རྟོག་པ་ལོག་པ་ཡིན། །

དེ་ནི་བརྟགས་ན་མིག་གི་སྒྲོ་ནི་མིག་ལ་ཡང་མེད། གཟུགས་ལ་ཡང་མེད། དེ་
གཉི་གའི་བར་ན་ཡང་མེད་ན། དེ་ནི་མིག་དང་གཟུགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བར་ཡོངས་
སུ་རྟོག་པ་དེ་ནི་ལོག་པ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་སྐྱས་པ། མིག་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེ་མཆེད་རྣམས་ནི་ཡོད། དེ་དག་གི་སྦྱོང་
ཡུལ་བལྟ་བར་བྱ་བ་ལ་སོགས་པ་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལ་མིག་ནི་གཟུགས་ལ་ལྟ་ལ།

ན་བ་ལ་སོགས་པ་ཡང་ཅི་རིགས་པར་དེ་དང་འབྲེལ།

འདིར་བཤད་པ།

གལ་ཏེ་མིག་བདག་མི་མཐོང་ན།

དེ་གཟུགས་མཐོང་བར་རི་ལྟར་འགྱུར།

དེ་སྤྱིར་མིག་དང་གཟུགས་བདག་མེད།

སྤྱི་མཆེད་སྟག་མའང་དེ་དང་འབྲ།

མིག་དེ་རང་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་།

དེ་ནི་གཞན་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་།

གཟུགས་ཀྱང་དེ་བཞིན་སྟོང་བ་སྟེ།

སྤྱི་མཆེད་སྟག་མའང་དེ་བཞིན་སྟོང་།

དེ་བཞིན་ཞེས་བྱ་བ་ནི། རི་ལྟར་གཟུགས་རང་གི་བདག་ཉིད་དང་གཞན་གྱི་
བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་བ་དེ་བཞིན་དུ་སྤྱི་མཆེད་སྟག་མ་ཡང་རང་གི་བདག་ཉིད་དང་
གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་ངོ་། །ཞེས་མཐུན་པར་བསྟན་ཏེ། དེ་ལྟ་བུ་ན་
གཟུགས་ནི་རང་གི་བདག་ཉིད་དང་གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་བ་ཡིན་ནོ།

གཞན་ཡང་། བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་སྤྱིར་ཡང་སྟོང་བ་ཡིན་ཏེ། འདི་ལ་གཟུགས་
ཉིད་ཀྱིས་འབྱུང་བ་ནམས་རྒྱུར་བྱས་ནས་བྱུང་བ་དེ་ནི་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ལ།
གང་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་དེ་ནི་རང་གི་ངོ་མོ་མ་བྱུང་སྟེ། དེ་ལྟ་བུ་ན་གཟུགས་ནི་རང་
གི་ངོ་མོས་སྟོང་བ་ཡིན་ནོ། །གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་སྟོང་བ་ཡིན་ཏེ། དེའི་
གཞན་ནི་མིག་དང་སྟོང་ཡིན་ནོ། །སྟོང་དང་བཅས་པའི་མིག་དེ་ནི་ཡུལ་ཅན་ཡིན་ལ།

གཟུགས་ནི་ཡུལ་ཏེ་ཡུལ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་ཡུལ་ཅན་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟ་བུ་བས་ན་གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་སྟོང་ངོ་། །རྣམ་པ་གཅིག་ཏུ་ན་སྟོན་ནི་ནང་ཡིན་ལ་གཟུགས་ནི་སྤྱད་པར་བྱ་བ་དང་བྱི་རོལ་ཡིན་ཏེ། རང་གི་མ་ཡིན་པ་དེའི་བྱིར་གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་སྟོང་ངོ་། །གང་ལས་ལེ་ན། རྩོད་བརྟན་ནས་བྱུང་བའི་བྱིར་ཏེ་རི་ལྟ་བུ་བརྟན་གྱུ་ཡིན་ཞེ་ན། རྩོད་ནི་རྟོགས་བྱས་ལ་སོགས་པ་ལ་བརྟན་ནས་གྱུ་བ་པ་ཡིན་ནོ། །

གང་བརྟན་ནས་གྱུ་བ་པ་དེ་ནི་རང་གི་བདག་ཉིད་དེ། དེ་ལྟ་བུ་བས་ན་སྟོན་དེ་ནི་རང་གི་བདག་ཉིད་མེད་དོ། །དེའི་བྱིར་སྟོན་ནི་དོན་སྤྱོད་ལ་སོགས་པ་འཛིན་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་བྱ་བ་དེ་མི་རུང་ངོ་། །གཟུགས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ཞེས་བྱ་བ་ནི་དེ་དང་མཚུངས་པ་སྟེ། རི་ལྟ་བུ་མིག་རང་གི་བདག་ཉིད་དང་། གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་པ་དེ་བཞིན་དུ་གཟུགས་ཀྱང་རང་གི་བདག་ཉིད་དང་གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་ངོ་། །གཟུགས་རི་ལྟ་བུ་རང་གི་བདག་ཉིད་དང་གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་ངོ་ཞེ་ན།

གང་བྱིར་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

རང་བཞིན་ཀུན་ལ་ཡོད་མ་ཡིན།

ཞེས་སྤར་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །

བརྟགས་ན་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཉིད་མེད་དོ་ཞེས་བྱ་བའི་ཐཆིག་གོ།

སྟོང་ཞེས་བྱ་བ་ནི་མི་དམིགས་པ་ཞེས་བྱ་བའི་ཐཆིག་གོ། །མིག་ནི་བརྟན་ནས་བྱུང་བའི་བྱིར་སྟོང་སྟེ་མིག་ཉིད་ནི་བརྟན་ནས་འགྱུ་བ་པ་ཡིན་ནོ། །གང་བརྟན་ནས་

འབྲུག་པ་དེ་ནི་རང་གི་བདག་ཉིད་དུ་མ་གྲུབ་པའི་ཕྱིར་དེ་ལྷ་བས་ན་མིག་ནི་རང་གི་
བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་ངོ་། ། ཇི་སྟེ་གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་དུ་ཡོད་པར་འདོད་ན་དེ་ཡང་མི་
རུང་སྟེ། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། གང་ལ་རང་གི་བདག་ཉིད་མེད་པ་དེ་ལ་གཞན་གྱི་དངོས་པོ་
ག་ལ་ཡོད་དེ་གཞན་གྱི་དངོས་པོ་ཡང་མེད་དོ། ། དེ་ལྷ་བས་ན་གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་
ཀྱིས་སྟོང་ངོ་། །

རྣམ་པ་གཅིག་ཏུ་ན་གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་སྟོང་ཞེས་བྱ་བ་ནི་དེ་ཡང་
དེའི་གཞན་གྱི་སྟོ་ཡིན་ཏེ། མིག་ནི་སྟོས་ཀྱང་སྟོང་ཞེས་བྱ་བའི་ཐ་ཆིག་གོ། ཅིའི་ཕྱིར་
ཞེ་ན། མིག་ནི་ཤེས་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། གང་གི་ཕྱིར་ཤེས་པ་མེད་པ་ནི་
ཤེས་པ་ཡོད་པའི་བདག་ཉིད་དུ་འབྱུང་བར་འོས་པ་མ་ཡིན་པ་དེའི་ཕྱིར་གཞན་གྱི་
བདག་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་སྟོང་ངོ་། ། གཞན་ཡང་སྟོ་ཉིད་སྟོང་པ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་སྤྲུལ་པ། མིག་ནི་བདག་ཉིད་མཐོང་གི་སྟོ་ནི་མ་ཡིན་ནོ། ། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན།
སྟོ་ནི་འཛིན་པར་བྱེད་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། གང་གི་ཕྱིར་སྟོ་ནི་དོན་སྤྱོད་ལ་སོགས་པ་
འཛིན་པར་བྱེད་པ་དེའི་ཕྱིར་སྟོ་ཡིན་ལ། མིག་གིས་ནི་བདག་ཉིད་མཐོང་ངོ་། ། འདི་ལྷ་
སྟེ། མིག་ནི་འབྱུང་བ་དང་བའི་བདག་ཉིད་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི་མིག་གི་རང་བཞིན་ཡིན་
ནོ། ། དེ་འཛིན་པར་བྱེད་པའི་སྟོ་ཁོ་ན་ཡིན་ནོ། ། དེ་བཞིན་དུ་ཁ་དོག་དང་དབྱེབས་ཀྱི་
ཁྱད་པར་ག་ཟུགས་རྣམས་འཛིན་པར་བྱེད་པ་ཡང་སྟོ་ཁོ་ན་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྷ་བས་ན།

གལ་ཏེ་མིག་བདག་མི་མཐོང་ན། །

དེ་ག་ཟུགས་མཐོང་བར་ངི་ལྷར་འབྱུང་། །

ཞེས་ཁྱོད་ཀྱིས་གང་སྤྲུལ་པ་དེ་མི་འཐད་དོ། །

འདིར་བཤད་པ། དེ་ནི་དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ཏེ། ཅིའི་སྤྱིར་ཞེ་ན།

མིག་དེ་རང་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་། །

དེ་ནི་གཞན་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་། །

དེ་བཞིན་གཟུགས་ཀྱིས་སྟོང་བ་སྟེ། །

སྟེ་མཆེད་ལྷག་མའང་དེ་བཞིན་སྟོང་། །

འདི་ལ་མིག་ནི་རང་གི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་ངོ། །རང་གི་བདག་ཉིད་ཅེས་བྱ་
བ་ནི་རང་ཉིད་ཡིན་ཀོ། །གལ་ཏེ་མིག་གི་བདག་ཉིད་མི་མཐོང་ན་དེས་གཟུགས་མཐོང་
བར་ངེ་ལྟར་འགྱུར། གང་གི་སྤྱིར་བདག་ཉིད་ཀྱང་མི་མཐོང་ན་གཟུགས་ཀྱང་མི་མཐོང་
བ་དེའི་སྤྱིར་མིག་ནི་བདག་མེད་དེ་རང་བཞིན་མེད་ངོ། །ཞེས་བཤད་བ་ཡིན་ཀོ། །

གཞན་ཡང་གཟུགས་ནི་བདག་མེད་ངོ། །མི་སྣང་བ་ནི་གཟུགས་མ་ཡིན་བ་
སྟེ་སྟེ་མཆེད་ལྷག་མ་དེ་དང་འབྲ། རིམ་པ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་སྟེ་མཆེད་ལྷག་མ་ནམས་
བདག་ཉིད་མེད་དེ་རང་བཞིན་མེད་བ་ཡིན་ཀོ། །

གཞན་ཡང་།

གལ་ཏེ་གཅིག་རེག་ལྟན་ཅིག་འགྱུར། །

དེ་ཆེ་གཞན་ནམས་སྟོང་བ་ཡིན། །

སྟོང་བའང་མི་སྟོང་མི་སྟོན་ཏེ། །

མི་སྟོང་བ་ཡང་སྟོང་བ་མིན། །

གང་གི་ཆེ་སྟེ་མཆེད་གཅིག་རེག་པ་དང་ལྟན་ཅིག་ཏུ་གྱུར་པའི་ཆེ་གཞན་

ནམས་སྟོང་བ་ཡིན་ཏེ། །སྟོང་བ་ཡིན་པ་འང་མི་སྟོང་བ་མི་བརྟེན་ལ། མི་སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱང་
སྟོང་བ་ཉིད་མི་བརྟེན་རྟོ། །

གཞན་ཡང་།

གསུམ་པོ་ཡོད་མེན་མི་གནས་པའི། །

རང་བཞིན་འདུ་བ་ཡོད་མེན་པས། །

དེ་བདག་ཉིད་གྱིས་རེག་པ་མེད། །

དེ་སྤྱིར་ཆོར་བ་ཡོད་མ་ཡིན། །

གསུམ་པོ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ་དེ་མེད་པ་མི་གནས་པའི་རང་བཞིན་ནམས་ལ་
འདུ་བ་མེད་དོ། །འདུ་བ་མེད་པའི་སྤྱིར་དེའི་བདག་ཉིད་གྱིས་རེག་པ་མེད་དེ་དེ་ལས་
བྱུང་བའི་རེག་པ་མེད་ཅེས་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །རེག་པ་མེད་པའི་སྤྱིར་ཆོར་བ་མེད་
དོ། །

གཞན་ཡང་།

ནང་དང་སྤྱི་ཡི་སྦྱེ་མཆེད་ལ། །

བརྟེན་ནས་ནམ་པར་ཤེས་པ་འབྱུང་། །

དེ་ལྟ་བུས་ན་ནམ་ཤེས་མེད། །

སྤྲིག་རྒྱ་སྒྲུ་མ་བཞིན་དུ་སྟོང་། །

གང་གི་སྤྱིར་སྤྱི་དང་ནང་གི་སྦྱེ་མཆེད་ལ་བརྟེན་ནས་ནམ་པར་ཤེས་པ་སྦྱེ་བའི་
སྤྱིར་ནམ་པར་ཤེས་པ་དེ་ཡང་མེད་དེ། སྤྲིག་རྒྱ་སྒྲུ་མ་བཞིན་དུ་སྟོང་དོ། །དེ་ལ་འདི་

སྣམ་དུ་རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམ་པར་ཤེས་པ་བྱེད་པར་ཡོད་དོ་སྣམ་དུ་སེམས་ན་དེ་ཡང་
མི་འཐད་དོ། །

ཅིའི་བྱིར་ཞེ་ན།

རྣམ་ཤེས་རྣམ་ཤེས་བྱ་བ་རྟེན་ནས། །

འབྱུང་བས་ཡོད་མེན་ཤེས་པ་དང་། །

རྣམ་ཤེས་བྱ་མེད་བྱིར་དེའི་བྱིར། །

རྣམ་ཤེས་བྱེད་པ་མེད་པ་ཉིད། །

གང་གི་བྱིར་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ནི་རྣམ་པར་ཤེས་པར་བྱ་བར་བརྟེན་ནས་འབྱུང་
བ་དེའི་བྱིར་མེད་དོ། །རྣམ་པར་ཤེས་པར་བྱ་བ་དང་རྣམ་པར་ཤེས་པ་མེད་པའི་བྱིར།
རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཡང་མེད་པ་ཉིད་དོ། །

འདྲིར་སྒྲིས་པ། ཐམས་ཅད་མི་རྟག་གོ་ཞེས་གསུངས་ཏེ་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་
པར་བསྟན་པས་མི་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱང་བསྟན་པ་མཛད་པ་ཡིན་ནོ། །

འདྲིར་བ་འདད་པ།

ཐམས་ཅད་མི་རྟག་མི་རྟག་པའམ། །

ཡང་ན་རྟག་པ་ཅི་ཡང་མེད། །

དངོས་ཡོད་རྟག་དང་མི་རྟག་ཉིད། །

ཡིན་ན་དེ་ལྟར་ག་ལ་ཡོད། །

ཐམས་ཅད་མི་རྟག་ཅེས་གསུངས་པ་ནི་འདྲིར་བརྗོད་པར་བཞེད་པ་ཤེས་པར་

བྱ་སྟེ། གང་གི་ཕྱིར་མི་རྟག་པའམ་རྟག་པ་ནི་ཅི་ཡང་མེད་དོ། །དངོས་པོ་ཡོད་ན་རྟག་
པའམ་མི་རྟག་པ་ཉིད་ཡིན་ན། དངོས་པོ་དེ་དག་ག་ལ་ཡོད་དེ། མེད་དོ་ཞེས་བཤད་པ་
ཡིན་ནོ། །

འདིར་སྤྲུལ་པ། འདི་ལྟར་མདོ་སྡེ་ལས་རྒྱུས་པར་བསྟན་པས་འདོད་ཆགས་དང་
ཞེ་སྤང་དང་གཉི་ཕྱག་རྣམས་ནི་ཡོད་དོ། །

འདིར་བཤད་པ།

སྤྱག་དང་མི་སྤྱག་ཕྱིན་ཅི་ལོག །

རྒྱུན་སྒྲེས་ཆགས་སྤང་གཉི་ཕྱག་རྣམས། །

འབྱུང་སྟེ་དེ་ཕྱིར་རང་བཞིན་གྱིས། །

འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཉི་ཕྱག་མེད། །

གང་གི་ཕྱིར་སྤྱག་པའི་རྒྱུན་དང་། མི་སྤྱག་པའི་རྒྱུན་དང་། ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་རྒྱུན་
ལས་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་དང་གཉི་ཕྱག་རྣམས་བྱུང་པ་དེའི་ཕྱིར་རང་བཞིན་
གྱིས་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་དང་གཉི་ཕྱག་རྣམས་མེད་དོ། །

གཞན་ཡང་།

གང་ཕྱིར་དེར་ཆགས་དེར་སྤང་དེར། །

མོངས་པ་དེ་ཕྱིར་དེ་དག་ནི། །

རྣམ་ཏོག་གིས་བསྐྱེད་རྣམ་ཏོག་ཀྱང་། །

ཡང་དག་ཉིད་ཏུ་ཡོད་མ་ཡིན། །

གང་གི་ཕྱིར་གཅིག་པོ་དེ་ཉིད་ལ་ཆགས། དེ་ཉིད་ལ་སྤང་། དེ་ཉིད་ལ་སྤོངས་པ་
དེའི་ཕྱིར་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་དང་གཉི་ཐུག་རྣམས་ནི་རྣམ་པར་རྟོག་པས་བསྐྱེད་
པ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། རྣམ་པར་རྟོག་པ་དག་ཀྱང་ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་ཏེ། རྣམ་པར་རྟོག་
པ་གང་དག་གིས་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་དང་གཉི་ཐུག་རྣམ་པར་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་
དེ་དག་ཀྱང་ཡང་དག་པར་མེད་དོ། །

ཇི་ལྟར་མེད་ཅེ་ན། དེ་བཤད་པ།

རྣམ་བཟག་བྱ་གང་དེ་ཡོད་མིན། །

བཟག་བྱ་མེད་རྟོག་ག་ལ་ཡོད། །

དེ་ཕྱིར་རྒྱུན་ལས་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར། །

བཟག་བྱ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་སྟོང་། །

རྣམ་པར་བཟག་པར་བྱ་བ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་མེད་དོ། །རྣམ་པར་བཟག་པར་བྱ་
བ་མེད་ན་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཡོད་པར་ག་ལ་འགྱུར་ཏེ། རྒྱུན་ལས་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར་རྣམ་
པར་བཟག་པར་བྱ་བ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་ལ། རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཡང་རང་བཞིན་
གྱིས་སྟོང་དོ། །

གཞན་ཡང་།

ཡང་དག་མཐོང་ཕྱིར་ཕྱིན་ཅི་ལོག། །

བཞི་ལས་སྐྱེས་པའི་མ་རིག་མེད། །

དེ་མེད་ཕྱིར་ན་འདྲ་བྱེད་ནམས། །

མི་འབྱུང་ལྷག་མའང་དེ་བཞིན་ནོ། །

དེ་ལྟར་ཡང་དག་པར་རྟོགས་པས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་བཞི་ལས་སྐྱེས་པའི་མ་རིག་པ་
མི་འབྱུང་ངོ། །དེ་མེད་པའི་ཕྱིར་ན་མ་རིག་པ་དེ་མེད་པས་འདྲ་བྱེད་ནམས་མི་འབྱུང་
སྟེ། དེ་བཞིན་དུ་ལྷག་མ་མི་འབྱུང་ངོ། །

གཞན་ཡང་།

གང་བརྟེན་གང་སྐྱེས་དེ་དེ་ལས། །

སྐྱེས་དེ་དེ་མེད་མི་འབྱུང་ངོ། །

དངོས་དང་དངོས་མེད་འདུས་བྱས་དང་། །

འདུས་མ་བྱས་ཤིང་སྤྱད་ན་འདས། །

གང་ལ་བརྟེན་ནས་གང་སྐྱེས་པ་དེ་ནི་དེ་ལས་སྐྱེས་པ་ཡིན་ཏེ་དེ་མེད་ན་མི་
འབྱུང་ངོ། །དངོས་དང་དངོས་པོ་མེད་པ་ཞི་བ་དང་། འདུས་བྱས་དང་འདུས་མ་བྱས་ཞི་
བ་དང་། སྤྱད་ན་ལས་འདས་པ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་།

རྒྱ་དང་རྒྱེན་ལས་སྐྱེས་དངོས་ནམས། །

ཡང་དག་པར་ནི་རྟོག་པ་གང་། །

བརྟེན་པའི་དངོས་པོར་མངོན་པར་ཞེན་པ་དང་ལྟ་བ་དང་རྟོག་པ་དང་འཇིན་པ་
དང་།

དེ་ནི་སྟོན་པས་མ་རིག་གསུངས། །

དེ་ལས་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་འབྱུང་། །

གཞན་ཡང་།

ཡང་དག་མཐོང་སྤྱིར་དངོས་སྟོང་པར། །

ལེགས་ཤེས་མ་རིག་མི་འབྱུང་བ། །

དེ་ནི་མ་རིག་འགོག་པ་ཡིན། །

དེ་སྤྱིར་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་འགག། །

དངོས་སོ་དེ་དག་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ཡང་དག་པ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་
ལེགས་པར་ཤེས་ན་མ་རིག་པ་ནི་འབྱུང་བ་དེ་ནི་མ་རིག་པ་འགོག་པ་ཡིན་ནོ། །དེའི་
སྤྱིར་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་འགོག་གོ། །

ཅིའི་སྤྱིར་ཞེ་ན།

འདུ་བྱེད་ནི་ཟེའི་གྲོང་ཁྲེང་དང་། །

སྤྱི་མ་སྤྱི་ག་རྒྱ་རྒྱ་བྱུང་དང་། །

རྒྱ་ཡི་དབུ་བ་མཚུངས་པ་སྟེ། །

མི་ལམ་མགལ་མེའི་འཁོར་ལོ་འབྱ། །

གང་གི་སྤྱིར་ཡོངས་སུ་བརྟགས་ནས་འདུ་བྱེད་རྣམས་སྤྱི་མ་དང་། སྤྱི་ག་རྒྱ་
དང་། ནི་ཟེའི་གྲོང་ཁྲེང་འབྱ་བ་དེའི་སྤྱིར་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་དེ་དག་ལེགས་
པར་རྣམ་པར་ཤེས་པ་མ་རིག་པ་མི་འབྱུང་བ་དེ་ཉིད་མ་རིག་པ་འགོག་པ་ཡིན་ཏེ། དེའི་

ཕྱིར་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་འགག་པར་འགྱུར་རོ། །

རང་བཞིན་གྱིས་ནི་དངོས་འགག་མེད། །

འདི་ལ་དངོས་པོ་མེད་པའང་མེད། །

རྒྱ་དང་རྒྱེན་ལས་སྐྱེས་པ་ཡི། །

དངོས་དང་དངོས་མེད་སྟོང་པ་ཡིན། །

བཙལ་ན་དོན་དམ་པར་རང་བཞིན་གྱིས་དངོས་པོ་འགའ་ཡང་མེད་ལ། འདི་ལ་
དངོས་པོ་མེད་པ་འགའ་ཡང་མེད་དེ། རྒྱ་དང་རྒྱེན་ལས་སྐྱེས་པའི་དངོས་པོ་དང་དངོས་
པོ་མེད་པ་ནི་སྟོང་པ་ཡིན་ནོ། །

དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས། །

སྟོང་པ་ཡིན་པས་དངོས་རྣམས་གྱིས། །

རྟེན་འབྱུང་དེ་ནི་དེ་བཞིན་གཤེགས། །

མཚུངས་པ་མེད་པར་ཉེ་བར་བསྟན། །

དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ཡིན་པས། དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་
བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་འདི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་ཉེ་བར་བསྟན་ཏོ། །

དམ་པའི་དོན་ནི་དེར་ཟད་དོ། །

སངས་རྒྱས་བཙལ་ལྟར་འདས་གྱིས་ནི། །

འདི་གཉིད་མ་སྟོང་བརྟེན་ནས་སྟུ། །

སྣ་ཆོགས་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་འཕགས། །

དོན་དམ་པར་ནི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རང་
བཞིན་གྱིས་སྟོང་ངོ། །ཞེས་བྱ་བ་དེར་ཟད་དོ། །སངས་རྒྱས་བཙུགས་ལྟར་འདས་གྱིས་ནི་
འཇིག་རྟེན་པའི་ཐ་སྙད་ལ་བརྟེན་ནས། ལྷ་ཆོག་མ་ལུས་པ་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་པ་དེ་
བཞིན་ཉིད་ཀྱི་བརྟག་པར་ཟད་དོ། །

འཇིག་རྟེན་པ་ཡི་བསྟན་མི་འཇིག།

ཡང་དག་ཆོས་བསྟན་ཅི་ཡང་མེད། །

དེ་བཞིན་གཤེགས་བཤད་མ་རྟོགས་ནས། །

དེ་ཕྱིར་སྐྱབ་རྟོག་མེད་འདིར་སྐྱབ། །

འཇིག་རྟེན་པའི་ཆོས་བཤད་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་མི་འཇིག་ལ། ཡང་དག་
པར་ན་ནམ་ཡང་ཆོས་བསྟན་པར་མཛད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟར་བརྟེན་པའི་དོན་དམ་
པར་མི་ཤེས་ཏེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་བསྟན་པ་མ་རྟོགས་ནས་དེའི་ཕྱིར་མྱོངས་པ་
ནམས་སྐྱབ་པ་རྟོག་པ་མེད་པ། མཆོན་ཉིད་མེད་པ་འདི་ལ་སྐྱབ་པར་འབྱུང་རོ། །

འདི་བརྟེན་འདི་འབྱུང་ཞེས་བྱ་བ་ནི།

འཇིག་རྟེན་སྐྱབ་འདི་འགོག་མི་མཛད། །

རྟེན་འབྱུང་གང་དེ་རང་བཞིན་མེད། །

རི་ལྟར་དེ་ཡོད་ཡང་དག་ངེས། །

འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་འབྱུང་ངོ། །

ཞེས་བྱ་བའི་འཇིག་རྟེན་པའི་སྐྱབ་པ་འདི་ནི་མི་འགོག་གོ། །བརྟེན་ནས་སྐྱེས་པ་

གང་ཡིན་པ་འདི་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་ན། གང་མེད་པ་དེ་ནི་རྩི་ལྷ་འོད་ཅེས་བྱ་བ་
འདི་ནི་དེ་འེ་ངེས་པ་ཡིན་ནོ། །

དད་ལྡན་ཡང་དག་ཆོལ་ལྷ་ར་ལེན། །
ཆོས་བསྟན་གང་ལ་འང་མི་བརྟེན་གང་། །
སྒྲུབ་འདིར་རིགས་པས་རྗེས་གཉེར་ཏེ། །
དངོས་དང་དངོས་མེད་སྤངས་ནས་ཞི། །

དད་པ་དང་ལྡན་པ་ཡང་དག་ཆོལ་བ་ལྷ་ར་ལེན་པ། ཆོས་བསྟན་པ་གང་ལ་ཡང་
མི་བརྟེན་པ་འགའ་ཞིག་བསྒྲུབ་པ་འདི་རིགས་པས་རྗེས་སུ་གཉེར་ཞིང་། རྗེས་སུ་འདོད་
པ་ནི་དངོས་པོ་དང་དངོས་པོ་མེད་པ་སྤངས་ནས་ཞི་བར་འགྱུར་རོ། །

རྒྱུན་ཉིད་འདི་པ་འདི་ཤེས་ནས། །
ལྷ་ངན་བྱ་བའི་རྟོག་པ་ལྡོག། །
ཆགས་སྔོངས་ཁོང་ཁོ་སྤང་བྱིར་ཏེ། །
མ་གོས་སུ་ངན་འདས་ཉིར་འགོ། །

སྔོང་པ་ཉིད་བདུན་ཅུ་པའི་བཤད་པ། སྔོབ་དཔོན་འཕགས་པ་ལྷ་སྒྲུབ་གྱིས་
མཛད་པ་རྗེས་སོ། ། །

བྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་རྩི་ན་མི་ཏ་དང་། ལྷ་ཆེན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་བརྟེན་ཡེ་ཤེས་སྟེ་ལ་
སོགས་པས་ལྷ་ས་ཏེ་གཏན་ལ་པལ་པའོ། ། །

པར་བྱང་སྟོན་ཆོག

ནམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ།
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཚོས་ཚུལ་དལ་འབབ་གྲུང་།
ཆོག་གི་གཟེགས་མ་རེས་ཀྱང་དུག་གསུམ་གྱི།
དྲི་མ་ཡོངས་འཁྱུད་ལེགས་བཤད་བདུད་ཅི་འདི།

དཔར་དུ་བསྐྱེད་པའི་ནམ་དཀར་ཕྱང་པོའི་མཐུས།
ཡང་དག་ཚོས་ཀྱི་སྟོ་མོ་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱ།
གདངས་ཏེ་རྒྱད་ལྗེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་ད།
རེས་ལེགས་ནོར་བུའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག།

ཅེས་འཇམ་གླིང་ཡངས་པའི་ཁྱོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་ནམ་འཛེན་
ལྷ་ཀྱ་མེད་ཀྱི་རིང་ལུགས་སྟོ་ཀྱན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འབྲལ་ཡུན་ལེགས་ཆོགས་དུ་
མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། ཉན་བསྟན་གྲུབ་མཐའ་རེས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དཔར་དུ་
བསྐྱེད་དང་བསྐྱེད་འགྱུར་གང་ལའང་སྦྱར་ཆོག་པའི་དགེ་བསྡེའི་སྟོན་ཆོག་ཏུ་ལྷ་ཀྱའི་
དགེ་སྦྱོང་ཆོས་སྤྱོད་པ་དག་དབང་སྟོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྦྱར་བའོ།